PHILIPPA PERRY

#1 BESTSELLER INTERNAȚIONAL

CARTEA PE CARE V-AȚI FI DORIT SĂ O CITEASCĂ PĂRINȚII VOȘTRI

(Copiii voștri se vor bucura că ați citit-o)

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

TREI

TREI

Cartea pe care v-ați fi dorit să o citească părinții voștri

(Copiii voștri se vor bucura că ați citit-o)

PHILIPPA PERRY

Traducere din engleză de Veronica Tomescu

Cuprins

Cuvânt-înainte 11

Introducere 13

Partea întâi 17

Ce-am moștenit de la părinții noștri 17
Trecutul ne ajunge din urmă (pe noi și pe copiii noștri) 19
Ruptură și reparație 27
Repararea trecutului 31
Cum vorbim cu noi înșine 34
Părintele bun / părintele rău: dezavantajele etichetării 39

Partea a doua 43

Mediul copilului 43
Nu structura familiei contează, ci cum ne înțelegem între noi 45
Când părinții sunt despărțiți 47
Cum să facem ca durerea să fie mai ușor de suportat 50
Când părinții trăiesc împreună 50
Cum să vă certați și cum să nu vă certați cu partenerul 52
Promovați bunele intenții 59

Partea a treia 65

Sentimentele 65

Să învățăm să ne controlăm sentimentele 68
Importanța acceptării sentimentelor 72
Pericolul de a interzice sentimentele: studiu de caz 78
Ruptură și reparație, din perspectiva sentimentelor 83
Sentimentele trebuie să găsească ecou, nu rezolvare 84
Monștrii de sub pat 88
Importanța de a accepta toate stările sufletești 89
Pretenția de a fi fericit 92
Distragerea atenției de la sentimente 96

Partea a patra 101

Asigurarea unei bune fundații 101
Sarcina 103
Magia simpatetică 106
Din ce trib faceți parte? 112
Bebelușul și dumneavoastră 116
Planul nașterii 117
Povestea nașterii 118
Găsirea sânului 119
Momentul întâlnirii cu bebelușul 121
Ajutorul celor dragi: ca să avem grijă de copil, trebuie să aibă cineva grijă și de noi 124
Teoria atașamentului 132
Plânsetul coercitiv 137
Schimbările hormonale vă schimbă și pe dumneavoastră 140
Singurătatea 141
Depresia postnatală 144

Partea a cincea 153

Condiții pentru o bună sănătate mintală 153
Atașamentul 155
Reciprocitatea comunicării 156
Cum începe dialogul 159
Cu rândul 159
Când dialogul este dificil: „diafobia“ 161
Importanța observației angajate 166
Ce se întâmplă când suntem dependenți de telefon 168
Capacitatea de a dialoga este înnăscută 169
Și bebelușii, și copiii sunt oameni 172
Cum ne învățăm chiar noi copiii să fie enervanți — și cum să spargem acest cerc vicios 174
De ce solicită copilul atenție fără încetare 177
Bucuria îngrijirii copilului 179
Atitudinea de zi cu zi a copilului 180
Somnul 181
Cum îndemnăm bebelușul să adoarmă? 185
Copilul trebuie ajutat, nu salvat 188
Jocul 192

Partea a șasea 199

Comportamentul: orice manifestare înseamnă comunicare 199
Modele de urmat 202
Competiția dintre părinți și copii 203
Alegeți o strategie ce are efect în prezent și uitați de temerile și de fanteziile legate de viitor 206

Calitățile de care avem nevoie pentru un comportament adecvat 207
Dacă orice manifestare este o formă de comunicare, ce reprezintă manifestările nepotrivite? 212
Investiți timp mai devreme în activități plăcute, în loc să pierdeți timp mai târziu cu altele neplăcute 217
Îmbunătățirea comportamentului prin exprimarea sentimentelor 218
Când nu sunt utile explicațiile 220
Cât de sever trebuie să fie un părinte? 224
Crizele de nervi 228
Smiorcăiala 233
Minciunile părinților 237
Minciunile copiilor 241
Limitele: definiți-vă pe dumneavoastră, și nu pe copil 249
Limitele impuse copiilor mai mari și adolescenților 257
Adolescenții și adulții tineri 261
Și în sfârșit: când suntem cu toții adulți 269

Epilog 273

Mulțumiri 276

Bibliografie recomandată 283

Cuvânt-înainte

Aceasta nu este o simplă carte de parenting.

N-am să intru în detalii despre cum să vă învățați copilul să facă la oliță sau cum să îl înțărcați.

În această carte voi vorbi despre relația dintre părinți și copii, despre ceea ce împiedică, dar și despre ceea ce contribuie la făurirea unei relații trainice cu copiii noștri.

Voi vorbi despre copilăria noastră și despre efectul acesteia asupra felului în care ne creștem copiii, despre greșelile pe care le vom face — mai ales despre cele pe care ne-am jurat că nu le vom face — și voi încerca să vă ajut să le evităm împreună.

Nu veți găsi în această carte sugestii, trucuri sau rețete magice. Se poate ca pe alocuri să vă supere, să vă înfurie sau chiar să vă ajute să deveniți un părinte mai bun.

Am scris cartea pe care mi-aș fi dorit să o citesc când am devenit mamă și pe care tare îmi doresc s-o fi citit la vremea respectivă părinții mei.

Introducere

De curând, l-am urmărit pe comicul Michael McIntyre care a enumerat patru lucruri pe care trebuie să le facem ca părinți: să ne îmbrăcăm copiii, să le dăm de mâncare, să le facem baie și să îi trimitem la culcare. A spus că înainte să aibă copii își imagina cum o să îi scoată pe cei mici la picnic și o să zburde cu ei pe pajiște, dar realitatea este că zi de zi nu facem altceva decât să ne zbatem din răsputeri să îi convingem să facă măcar cele patru lucruri enumerate mai sus. Se auzeau râsete din public în timp ce el descria cum se chinuiește din răsputeri să îi spele pe cap, să le dea jacheta, să îi scoată pe ușă sau să îi convingă să mănânce legume. Râdeau părinții, părinții ca noi, care trecuseră și ei prin același lucru. Este foarte dificil să fii părinte[1]. Poate fi plictisitor, deprimant, frustrant sau stresant, însă în același timp este experiența cea mai amuzantă, fericită, minunată și plină de dragoste pe care o veți trăi.

Când vă simțiți îngropat sub un munte de scutece sau nu știți cum să o mai scoateți la capăt cu bolile copilăriei sau cu crizele de nervi (din prima copilărie sau din adolescență), sau când veniți acasă de la serviciu la adevărata dumneavoastră ocupație, care

[1] Când folosesc cuvântul „părinte", mă refer la persoana care are copilul în grijă, indiferent dacă este vorba de părintele biologic, de tutorele legal sau de o rudă sau de un prieten; cu alte cuvinte, „părinte" înseamnă „cel care îngrijește copilul". Când mă refer la „persoana care îngrijește copilul", poate fi vorba de părinte, părinte adoptiv, tată vitreg sau mamă vitregă, bonă, o persoană care s-a oferit să ajute sau oricine răspunde de copilul respectiv.

presupune inclusiv să scobiți piure de banană uscată din crăpăturile scaunului de bebe, sau când sunteți chemat a nu-știu-câta oară la școală din pricina unor probleme de disciplină, este dificil să priviți obiectiv meseria de părinte. Această carte vă va ajuta să faceți un pas în spate și să vedeți întreaga imagine, să vă dați seama ce contează cu adevărat și ce nu și ce puteți face ca să vă ajutați copilul să își realizeze potențialul.

Creșterea copilului pornește de la relația dintre părinte și copil. Dacă am fi plante, această relație ar fi solul. Relația susține, hrănește și permite — sau împiedică — dezvoltarea. Fără o relație pe care să se bazeze, copilul nu are senzația de siguranță. Această relație îi dă putere copilului — și, într-o bună zi, le va da putere și copiilor lui.

Ca psihoterapeut, am avut ocazia să ascult și să stau de vorbă cu persoane care întâmpină dificultăți legate de diferite aspecte ale creșterii copiilor. Am avut ocazia să urmăresc cum devin disfuncționale relațiile dintre părinți și copii, dar și cum se pot remedia. Obiectivul acestei cărți este să vă împărtășesc aspectele relevante ale parentingului. Inclusiv cum să faceți față emoțiilor — ale dumneavoastră și ale copiilor —, cum să vă adaptați și să înțelegeți mai bine copiii și cum să înfiripați o legătură adevărată cu aceștia în loc să rămâneți blocați într-un conflict istovitor sau să vă înstrăinați unii de ceilalți.

Aceasta este o abordare pe termen lung și nu o colecție de sugestii și trucuri. Mă interesează cum ne putem înțelege copiii și nu cum îi putem manipula. În această carte vă voi încuraja să vă amintiți de experiențele dumneavoastră din copilărie, ca să transmiteți mai departe părțile bune ale educației primite și să evitați aspectele mai puțin utile. Voi analiza cum putem îmbunătăți relațiile dintre părinți și copii și cum să creștem copiii într-un mediu propice. Voi vorbi despre cum poate influența comportamentul din timpul sarcinii, legătura dintre mamă și

copil și cum să vă raportați la bebeluș, la copil, la adolescent sau chiar la copilul adult, astfel încât relația dintre dumneavoastră să îi dea acestuia putere, iar dumneavoastră satisfacție. Și, ca rezultat, veți reuși să evitați războaiele de la sculare, ora mesei, baie și culcare.

Această carte este pentru părinții care nu numai că își iubesc copiii, dar vor să îi și placă.

Partea întâi

Ce-am moștenit de la părinții noștri

Este foarte adevărat: copiii nu fac ce zicem noi, ci fac ce facem noi. Înainte măcar să ne gândim la comportamentul copiilor noștri, este util — ba chiar esențial — să ne uităm la modelele pe care le urmează. Printre care și dumneavoastră.

Acest capitol este despre dumneavoastră, fiindcă vă veți influența enorm copilul. Aici vă voi da exemple despre cum poate trecutul să afecteze prezentul în relația pe care o aveți cu copilul dumneavoastră. Voi vorbi despre cum poate copilul să stârnească în noi amintiri care ne vor influența apoi în mod eronat deciziile de parenting. De asemenea, voi analiza cât este de important să ne examinăm vocea critică interioară, ca să nu transmitem prea mult din efectele sale nocive generației următoare.

TRECUTUL NE AJUNGE DIN URMĂ (PE NOI ȘI PE COPIII NOȘTRI)

Copilul are nevoie de căldură și acceptare, de contact fizic, de prezența părinților, de dragoste, dar și de impunerea de limite, de înțelegere, de tovarăși de joacă de toate vârstele, de experiențe liniștitoare, precum și de multă atenție și de o mare parte din timpul dumneavoastră. A, deci e simplu: se poate încheia cartea

chiar aici. Numai că nu e tocmai așa, fiindcă mai intervine câte ceva. De exemplu viața dumneavoastră: condițiile de trai, găsirea unei creșe, banii, școala, serviciul, lipsa de timp, treburile... este o listă infinită, după cum bine știți.

Dar ceea ce intervine în primul rând însă este ceea ce ni s-a oferit la rândul nostru când eram bebeluși și copii. Dacă nu ne facem timp să analizăm felul în care am fost crescuți, această moștenire ne poate afecta pe nesimțite. Probabil că v-ați trezit uneori spunând ceva de genul: „Vorbeam și parcă o auzeam pe maică-mea". Firește, dacă era vorba de cuvintele care în copilărie v-au făcut să vă simțiți dorit, iubit și în siguranță, nu e nicio problemă. Dar de multe ori se întâmplă să fie vorba tocmai de cuvintele cu efect opus.

Intervine lipsa noastră de încredere, pesimismul, instinctul de autoapărare care ne înăbușă sentimentele și teama de a ne lăsa în prada acestora. Sau, când vine vorba de copii, intervin lucrurile care ne enervează, așteptările pe care le avem din partea lor, temerile pe care le simțim ca părinți. Nu suntem decât o verigă dintr-un lanț care se întinde mii de ani în urmă și se va continua în viitor până cine știe când.

Vestea bună este că puteți învăța să vă modelați veriga, ceea ce va îmbunătăți viața copiilor dumneavoastră și a copiilor lor, și puteți începe chiar acum. Nu trebuie să repetați tot trecutul; aruncați peste bord lucrurile care nu v-au fost de folos. Dacă sunteți părinte sau sunteți pe cale să deveniți părinte, faceți o călătorie în trecut și amintiți-vă de copilărie, analizați felul în care ați fost educați, cum v-ați simțit atunci, ce părere aveți acum despre educația care vi s-a dat și, după ce ați înșirat în minte toate aceste lucruri și le-ați examinat cu atenție, păstrați numai cele care vi se par de folos.

Dacă, în copilărie, ați fost în mare parte respectat ca individ unic și valoros, dacă vi s-a acordat dragoste necondiționată,

atenție pozitivă și ați avut o relație satisfăcătoare cu membrii familiei dumneavoastră, aveți la dispoziție un model pentru a înfiripa relații pozitive, funcționale. Astfel, ați învățat cum să contribuiți în mod pozitiv la familie și comunitate. În acest caz, călătoria în trecut este puțin probabil să fie una dureroasă.

Dar, dacă nu ați avut o astfel de copilărie — ceea ce este adevărat pentru mulți dintre noi —, rememorarea trecutului poate fi chinuitoare. Cred că este necesar să conștientizăm acest disconfort pentru a înțelege cum să evităm să îl transmitem mai departe. O mare parte a moștenirii primite este inconștientă. De aceea uneori este dificil să ne dăm seama dacă reacționăm la comportamentul copilului nostru sau dacă reacțiile noastre își au sursa în trecut.

Am să redau o întâmplare, pentru a vă face să înțelegeți mai bine la ce mă refer. Mi-a fost istorisită de Tay, o mămică iubitoare, psihoterapeut cu experiență, care pregătește viitori psihoterapeuți. Amintesc ambele roluri ale ei, pentru a sublinia că până și aceia dintre noi care suntem perfect conștienți de ceea ce facem și avem cele mai bune intenții ne putem trezi că alunecăm în trecut și reacționăm la amintirile noastre, și nu la ceea ce se petrece sub ochii noștri în prezent. Această întâmplare începe când fiica lui Tay, Emily, care avea aproape șapte ani, s-a blocat pe turnul de cățărat de la locul de joacă și a strigat-o pe mama ei să o ajute să coboare.

> I-am spus să se dea jos și, când a răspuns că nu poate, m-am înfuriat brusc. Mi se părea că e de-a dreptul ridicolă — firește că se putea da jos singură. Am strigat la ea: „Dă-te jos imediat!"
>
> Până la urmă a reușit. Apoi a vrut să mă prindă de mână, dar eu eram încă supărată și n-am lăsat-o, așa că a început să plângă.

După ce am ajuns acasă și am făcut un ceai împreună, s-a liniștit, iar eu mi-am zis: „Doamne, ce enervanți pot fi copiii ăștia".

Să dăm timpul înainte cu o săptămână: suntem la grădina zoologică, unde este altă instalație de cățărat. Când am văzut-o, m-am simțit brusc foarte prost. Era clar că și Emily și-a amintit de incidentul de săptămâna trecută, fiindcă m-a privit aproape cu teamă.

Am întrebat-o dacă vrea să se cațăre. De data aceasta, în loc să mă așez pe o bancă și să stau cu ochii în telefon, am rămas lângă ea și am urmărit-o. Când i s-a părut că s-a blocat, a întins mâna să o ajut. Dar acum am încercat să o încurajez. I-am zis: „Pune un picior aici şi celălalt acolo și prinde chestia asta și o să reușești singură". Și așa a fost.

Când a coborât, m-a întrebat, „Data trecută de ce nu m-ai ajutat?"

M-am gândit și i-am răspuns: „Când eram mică, Buni mă trata ca pe o prințesă și mă ducea în brațe peste tot și îmi spunea tot timpul să «am grijă». Iar eu aveam impresia că nu pot face nimic de una singură și am ajuns să sufăr de lipsă de încredere în sine. Nu vreau să ajungi și tu așa, de aceea n-am vrut să te ajut când ai cerut să te dau jos de pe turnul de cățărat săptămâna trecută. Și mi-am amintit de vremea când eram de vârsta ta și nu aveam voie să mă cațăr singură. M-am enervat și m-am descărcat pe tine, ceea ce n-a fost bine".

Emily s-a uitat la mine și mi-a zis: „A, am crezut că nu-ți pasă de mine".

„A, nu", am zis eu. „Îmi pasă de tine, dar nu mi-am dat seama că eram, de fapt, supărată pe Buni și nu pe tine. Și îmi pare rău."

La fel ca lui Tay, tuturor ni se poate întâmpla cu ușurință să se pripim când ne evaluăm reacțiile emoționale, fără să ne gândim că ar putea fi declanșate de o amintire și nu de ceea ce se întâmplă în prezent.

Dar când resimțim furie — sau orice alt sentiment dificil, precum ciuda, frustrarea, invidia, dezgustul, panica, iritarea, teama etc. — ca reacție la o faptă sau o dorință a copilului, am face bine să interpretăm sentimentul respectiv ca pe un semnal de alarmă. Un semnal de alarmă care nu ne avertizează neapărat că ar fi făcut ceva rău copilul nostru, ci ne atrage atenția că este ceva în neregulă cu noi.

Iată cum se desfășoară lucrurile: când vă înfuriați sau resimțiți vreun alt sentiment puternic în prezența copilului dumneavoastră, de fapt este o cale de apărare împotriva reacțiilor pe care le aveați când erați de vârsta lui. Fără să vă dați seama, comportamentul copilului amenință să vă declanșeze vechile sentimente de disperare, de dorință, de singurătate, de gelozie sau de slăbiciune. Așa că alegeți inconștient calea cea mai simplă: în loc să simțiți empatie față de sentimentele copilului dumneavoastră, vă lăsați pradă furiei sau frustrării, sau vă panicați.

Uneori, aceste sentimente din trecut care ies din nou la suprafață au fost transmise de-a lungul mai multor generații. Pe mama o enervau țipetele copiilor care se jucau. Mi-am dat seama că și eu intru în alertă când copilul meu face gălăgie cu prietenii ei, chiar și atunci când se joacă frumos. Mă interesa cauza acestui fenomen, așa că am întrebat-o pe mama ce i s-ar fi întâmplat dacă ar fi făcut gălăgie în timpul jocului când era mică. Mi-a spus că tatăl ei — bunicul meu — era trecut de cincizeci de ani când s-a născut ea, suferea adesea de dureri de cap cumplite, iar copiii erau nevoiți să umble tiptil prin casă, că altfel o păteau.

Poate vă temeți uneori să conștientizați iritarea care pune stăpânire pe dumneavoastră, în ideea că, dacă recunoașteți existența

sentimentelor respective de furie față de copilul dumneavoastră, acestea se vor intensifica sau vor deveni oarecum mai reale. Dar, de fapt, dacă identificăm sentimentele neplăcute și găsim o explicație pentru ele — o explicație care nu are legătură cu copilul —, nu vom mai da vina pe acesta că le-ar fi declanșat. Astfel, scade probabilitatea că veți pedepsi copilul pentru că vă simțiți în felul acesta. Nu veți reuși întotdeauna să identificați cu precizie amintirea care declanșează sentimentele respective, dar nu înseamnă că ea nu există, și vă va ajuta dacă veți rămâne convins de existența ei.

Una dintre probleme poate fi că în copilărie aveați impresia că cei care vă iubeau nu vă și plăceau în același timp. Poate că vă considerau enervant sau dificil, simțeau că i-ați dezamăgit, nu vă acordau importanță, îi exasperați, vă găseau neîndemânatic sau prostănac. Când comportamentul copilului dumneavoastră vă aduce aminte de această impresie, vi se declanșează sentimentele negative respective și ajungeți să zbierați sau să vă manifestați într-un fel neplăcut.

Nici vorbă, este dificil să fii părinte. Peste noapte, copilul devine prioritar, douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile din șapte. Poate că în sfârșit înțelegeți prin ce au trecut părinții dumneavoastră, poate că ajungeți să îi apreciați, să vă identificați cu ei sau să îi compătimiți. Dar trebuie să vă identificați și cu copilul sau copiii dumneavoastră. Dacă vă faceți timp să vă amintiți cum vă simțeați când aveați vârsta copilului dumneavoastră, îl veți înțelege mai bine. Astfel, veți ști cum se simte și veți fi mai tolerant față de comportamentele care inițial vă fac să îl respingeți.

Am avut un pacient, Oskar, care adoptase un băiețel de un an și jumătate. De fiecare dată când băiatul arunca mâncare pe jos sau o lăsa în farfurie, Oskar se simțea cuprins de furie. L-am întrebat ce păția el în copilărie când arunca mâncarea pe jos sau

când refuza să mănânce. Și-a amintit că bunicul lui îl plesnea peste degete cu mânerul cuțitului, după care îl dădea afară din cameră. Când și-a amintit cum se simțea el, copil fiind, când era pedepsit astfel, i s-a făcut milă de el însuși și, astfel, a învățat să fie mai răbdător cu fiul său.

Este ușor să presupunem că reacționăm la ce se întâmplă sub ochii noștri și că nu este, de fapt, vorba de un ecou din trecut. Ca exemplu, imaginați-vă că aveți un copil de patru ani care primește o grămadă de cadouri de ziua lui, iar dumneavoastră îl certați că este „răsfățat" când nu vrea să împartă cu ceilalți noile sale jucării.

Ce se petrece aici? Este logic că nu poate fi vina lui că a primit atât de multe daruri. Poate că presupuneți, inconștient, că nu le merită, iar iritarea provocată de această presupunere se manifestă prin tonul răstit sau prin așteptarea nerezonabilă ca cel mic să dea dovadă de maturitate.

Dacă vă gândiți puțin, dacă vă analizați iritarea, se poate să vă dați seama că fetița sau băiețelul de patru ani de dinăuntrul dumneavoastră resimte invidie sau competitivitate. Poate că la patru ani ați fost nevoit să lăsați și alți copii să se joace cu jucăriile dumneavoastră preferate sau, pur și simplu, nu primeați de obicei multe cadouri, iar acum, în loc să vi se facă milă de copilul de patru ani din dumneavoastră, vă răstiți la propriul copil.

Acest lucru îmi amintește de mesajele anonime de ură și de postările negative de pe rețelele de socializare pe care le primesc celebritățile. Dacă citim printre rânduri, de fapt toate aceste mesaje par să spună așa: *Nu-i corect că tu ai ajuns vedetă, iar eu nu.* Nu e un lucru neobișnuit să fim invidioși pe copiii noștri. Însă este absolut necesar să conștientizăm acest lucru și să nu îi pedepsim pentru sentimentele noastre. Nu au nevoie de *trolling* din partea părinților.

În această carte am inclus câteva exerciții care vă pot ajuta să înțelegeți mai în profunzime la ce mă refer. Dacă nu vi se pare că

vă ajută sau vi se par prea chinuitoare, puteți trece peste ele sau puteți reveni la ele când considerați că vă simțiți mai pregătit.

EXERCIȚIU: DE UNDE IZVORĂȘTE ACEST SENTIMENT?

Data viitoare când vă enervați pe copilul dumneavoastră (sau resimțiți altă emoție copleșitoare), în loc să reacționați fără să mai stați pe gânduri, luați o pauză și întrebați-vă: Este oare declanșat acest sentiment de această situație și de copilul meu? Ce mă oprește să văd situația din perspectiva lui?

O modalitate de a evita să reacționați este să spuneți: „Am nevoie de puțin timp să mă gândesc la această situație" și să folosiți acest răstimp pentru a vă calma. Deși copilul are nevoie de ajutorul dumneavoastră în momentul respectiv, nu are niciun sens să încercați să îl ajutați dacă sunteți copleșit de furie. Dacă vă lăsați pradă emoțiilor, nu va auzi decât furia din vocea dumneavoastră, și nu mesajul pe care doriți să îl transmiteți.

Dacă încă nu aveți copii, puteți încerca următoarea variantă a acestui exercițiu. Luați aminte când vă înfuriați sau când simțiți că numai dumneavoastră aveți dreptate, sau vă indignați, intrați în panică, sau poate vă este rușine, vă simțiți dezgustat de sine sau izolat de cei din jur. Căutați un tipar în reacțiile dumneavoastră. Amintiți-vă când v-ați simțit prima dată în acest fel, în copilărie, când ați început să aveți această reacție, și poate că veți începe să înțelegeți în ce măsură s-a transformat această reacție într-o obișnuință. Cu alte cuvinte, comportamentul

dumneavoastră se datorează în primul rând faptului că este un obicei, și nu este neapărat declanșat de situația din prezent.

RUPTURĂ ȘI REPARAȚIE

Într-o lume ideală, ne-am da seama când suntem pe punctul de a ne comporta nepotrivit și am reuși să ne abținem. Nu am striga niciodată la copilul nostru, nu l-am amenința și nu l-am face să se simtă prost. Firește, este nerealist să credem că putem să ne abținem de fiecare dată. Să luăm cazul lui Tay — este psihoterapeut cu experiență și tot s-a lăsat pradă furiei, fiindcă avea impresia că este o reacție justificată la situație. Însă ceea ce a făcut ea, lucru pe care trebuie să învățăm cu toții să îl facem, pentru a remedia situația, se numește „ruptură și reparație". Rupturile — neînțelegerile, presupunerile eronate, jignirile — sunt inevitabile în orice relație însemnată, intimă și familială. Nu ruptura contează, ci reparația.

Pentru a repara o relație trebuie mai întâi să vă schimbați reacțiile, adică să vă dați seama ce le declanșează și să vă folosiți de informația respectivă pentru a le schimba. Sau, dacă aveți un copil mai mare, care vă poate înțelege, vă puteți folosi de cuvinte pentru a vă cere iertare, așa cum a făcut Tay. Chiar dacă nu vă dați seama că v-ați nedreptățit copilul decât cu mult timp după aceea, nu este prea târziu să îi mărturisiți că ați greșit. Înseamnă enorm pentru un copil, chiar și pentru un adult, când părintele aduce o reparație. Luați aminte la ce credea Emily. Avea impresia că lui Tay nu îi pasă de ea, într-o măsură sau alta. Ce ușurare să își dea seama că mamei ei îi pasă, de fapt, de ea, însă era pur și simplu confuză.

Un părinte m-a întrebat odată dacă nu este cumva periculos să le cerem iertare copiilor. „Nu este important să vadă că ai întotdeauna dreptate, altfel nu se vor mai simți în siguranță?" a întrebat ea. Nu! Copiii au nevoie să fim noi înșine, să fim sinceri, nu să fim perfecți.

Amintiți-vă de copilărie: v-au făcut vreodată părinții să vă simțiți „prost" sau v-au învinovățit vreodată pentru proasta lor dispoziție? Este atât de ușor să încercăm să scăpăm de sentimentul de neplăcere dând vina pe altcineva, iar copiii, din păcate, sunt mult prea adesea victimele acestui tip de comportament.

Copilul va simți instinctiv că nu îl înțelegem sau că nu ne dăm seama prin ce trece, iar dacă ne prefacem că nu este așa, nu vom face decât să îi contrazicem instinctele. De exemplu, dacă ne prefacem că, fiind adulți, nu facem niciodată greșeli, rezultatul va fi un copil care se va strădui prea mult să se adapteze — nu doar la ce spun părinții, ci și la ce spun toți cei din jur. Va deveni mai vulnerabil la cei care poate vor încerca să îl înșele. Instinctul joacă un rol important în încrederea în sine, în pricepere, în inteligență, deci este bine să nu deformați instinctele copilului dumneavoastră.

L-am cunoscut pe Mark când a venit la un atelier de parenting pe care îl conduceam — soția lui, Toni, îi propusese să participe. La vremea respectivă, fiul lor, Toby, avea aproape doi ani. Mark mi-a spus că soția sa și cu el nu își doriseră copii, dar, la vârsta de patruzeci de ani, Toni s-a răzgândit. După un an de încercări zadarnice și încă un an de fertilizare in vitro, a rămas însărcinată.

> Având în vedere că ne chinuiserăm atât de tare să facem un copil, mă uimește, privind în urmă, că nici n-aveam habar ce înseamnă viața unui părinte de bebeluș. Cred că îmi făcusem o idee vagă de la televizor, unde, ca prin miracol, bebelușul doarme mai tot timpul în pătuț și nu plânge aproape niciodată.

Odată ce s-a născut Toby, m-a izbit realitatea că nu mai puteam fi spontan și flexibil, că trebuia să mă supun rutinei obositoare, că unul dintre noi era mereu la datorie, zi și noapte, și am început să oscilez între sentimente de ciudă și deprimare.

Au trecut doi ani și încă nu reușesc să mă bucur de viață. Toni și cu mine nu mai vorbim decât despre Toby și, dacă încerc să schimb subiectul, revenim la el în mai puțin de un minut. Știu că sunt egoist, dar sunt permanent iritat. Sincer să fiu, nu cred că voi mai putea trăi multă vreme cu Toni și cu Toby.

L-am rugat pe Mark să îmi povestească despre copilăria lui. Nu a reușit să spună decât că nu îl interesează să explorăm acest subiect, fiindcă avusese o copilărie complet normală. Ca psihoterapeut, am interpretat „nu îl interesează" ca indiciu că dorește să se distanțeze de subiectul respectiv. Am bănuit că viața de tată îi declanșează niște amintiri pe care și-ar dori să le îngroape.

L-am întrebat pe Mark ce înțelege printr-o copilărie „normală". Mi-a zis că tatăl lui îi părăsise când avea trei ani și că, pe măsură ce creștea, vizitele tatălui deveniseră din ce în ce mai puțin frecvente. Mark are dreptate: fusese o copilărie normală. Însă asta nu înseamnă că nu îl afectase dispariția tatălui.

L-am întrebat pe Mark cum reacționase la plecarea tatălui, însă nu își mai amintea. Am sugerat că poate este o amintire mult prea dureroasă. Și că poate i se pare că îi vine și lui mai ușor să îl imite pe tatăl lui și să îi părăsească pe Toni și pe Toby, fiindcă atunci nu va mai fi nevoie să își scoată la lumină sentimentele dificile pe care și le reprimase. I-am spus că mi se pare important să le examineze, deoarece altfel nu va putea înțelege nevoile fiului său și îi va transmite acestuia propria sa moștenire. Nu mi-am dat seama pe moment dacă înțelesese ceea ce îi spuneam.

Nu l-am revăzut pe Mark decât peste șase luni, la un alt atelier. Mi-a spus că se simțise deprimat și, în loc să încerce să treacă peste asta, s-a hotărât să meargă la terapie. Mi-a mărturisit că, spre surprinderea sa, s-a trezit că îi povestește terapeutului cu zbierete și plânsete despre cum l-a părăsit tatăl său.

> Terapia m-a ajutat să îmi ordonez sentimentele — să îmi dau seama că sentimentele față de fiul meu sunt legate de plecarea tatălui meu, în loc să rămân cu impresia că nu sunt făcut să fiu tată sau că nu sunt într-o relație care mi se potrivește.
>
> Nu spun că nu mi se mai întâmplă să mă plictisesc sau să mă enervez, dar știu că supărarea are legătură cu trecutul și nu cu prezentul. Nu are legătură cu Toby.
>
> Acum înțeleg de ce e bine să îi acord atenție lui Toby; ca să îl fac să se simtă bine și acum, și în viitor. Toni și cu mine îl copleșim cu dragoste, ceea ce sper că înseamnă că va deveni un adult iubitor care se va simți valoros. Eu nu am niciun fel de relație cu tatăl meu. Știu că Toby primește de la mine ceva ce eu nu am primit de la tata și că punem bazele unei relații minunate.
>
> Faptul că am văzut la ce folosește ceea ce fac acum mi-a preschimbat nemulțumirea în speranță și recunoștință. Acum mă simt mai aproape și de Toni. Acum că sunt mai interesat de Toby și mai prezent în viața lui, și Toni are mai mult timp să se gândească și la alte lucruri în afară de el.

Mark a reparat ruptura cu Toby — impulsul de a-l părăsi — cercetându-și propriul trecut pentru a înțelege ce se petrece în prezent. Apoi a reușit să își schimbe atitudinea față de relația cu fiul său. Se pare că nu a reușit să își descătușeze dragostea până când nu și-a descătușat durerea.

REPARAREA TRECUTULUI

Mai demult, o viitoare mămică mi-a cerut o singură sugestie pentru un viitor părinte. I-am spus că, indiferent ce vârstă are copilul, vă va reaminti la nivel fizic de emoțiile prin care ați trecut și dumneavoastră la vârsta respectivă. M-a privit ușor nedumerită.

Un an mai târziu, cu un copilaș care învăța să meargă, aceeași mămică mi-a spus că atunci nu înțelesese ce i-am spus. Dar nu a uitat și, pe măsură ce se învăța cu noul ei rol, și-a dat seama ce adevărată este afirmația mea și cât de mult a ajutat-o să înțeleagă sentimentele copilului. Nimeni nu își amintește conștient de vremurile când era bebeluș, dar amintirile rămân prezente la un alt nivel și vor fi mereu evocate de comportamentul copilului.

Este un lucru frecvent întâlnit ca un părinte să se îndepărteze de copilul său la vârsta la care a fost părăsit de propriul său părinte. Sau să se îndepărteze pe plan emoțional de copil când acesta ajunge la vârsta la care părintele însuși se simțise singur. Mark este exemplul clasic al cuiva care nu voia să se confrunte cu sentimentele evocate de copilul său.

Puteți să tot încercați să fugiți de aceste sentimente sau chiar de copilul dumneavoastră, dar astfel nu veți face decât să transmiteți mai departe ceea ce ați suferit la rândul dumneavoastră. Aveți destule lucruri bune pe care să le lăsați moștenire — toată dragostea primită —, dar încercați să nu transmiteți și teama, ura, singurătatea sau resentimentele pe care le-ați trăit în copilărie. Vor exista momente când veți resimți emoții neplăcute față de sau în preajma copilului, așa cum aveți asemenea sentimente față de partenerul dumneavoastră, față de părinți, față de prieteni sau chiar față de dumneavoastră înșivă. Dacă veți recunoaște acest lucru, atunci veți evita să îi pedepsiți fără să vreți pe ceilalți pentru sentimentele pe care vi le-au trezit neintenționat.

Dacă găsiți, la fel ca Mark, că vă enervează viața de familie fiindcă vă simțiți dat la o parte, poate că ați fost dat la o parte în copilărie, poate că unul sau ambii părinți nu v-au băgat în seamă. Uneori această nemulțumire poate îmbrăca forma plictiselii sau a distanței față de copil.

Unii părinți consideră că exagerez când folosesc cuvinte de genul „părăsire" sau „resentimente". „Nu am resentimente față de copiii mei", îmi spun. „Uneori mi-aș dori să mă lase în pace, dar îi iubesc." Părăsirea este un spectru. La capătul extrem se află abandonul efectiv, părintele care își părăsește copilul, ca tatăl lui Mark. Dar „părăsirea" include și momentele în care vă respingeți copilul care cere atenție sau nu îl ascultați când insistă, de exemplu, să vă arate desenul pe care l-a făcut (lucru prin care, de fapt, copilul încearcă să vă arate cine este el).

Acest sentiment de respingere a copilului, dorința ca acesta să doarmă mai mult și să se joace singur mai devreme decât la vârsta potrivită ca să nu vă mai bată la cap, poate izvorî din încercarea de a nu simți empatie față de copil, deoarece acest lucru vă trezește amintiri dureroase din propria copilărie. Din această pricină, nu vă puteți abandona nevoilor sale. E adevărat că ne spunem că ne respingem copiii fiindcă dorim să ne explorăm celelalte domenii de activitate, cum ar fi munca, prietenii sau Netflix, dar la urma urmei suntem adulți. Știm bine că perioada în care copilul cere atenție va trece repede, în vreme ce munca, prietenii sau pasiunile le putem relua de unde le-am lăsat în momentul în care mititelul nu va mai avea atât de multă nevoie de noi.

Este dificil să recunoaștem acest lucru, să avem grijă să nu transmitem mai departe următoarei generații tratamentul pe care noi înșine l-am suferit. Trebuie să luăm aminte la sentimentele noastre și să reflectăm asupra lor, în loc să reacționăm sub impulsul unor sentimente pe care nici noi nu le înțelegem cum trebuie. Dacă admitem că ne dorim să acționăm într-un mod

mai puțin acceptabil — de exemplu să fugim de răspundere, ca Mark —, se poate declanșa sentimentul de rușine. În acest caz, există tendința de a ne pune în defensivă, pentru a evita senzația de vinovăție. Astfel însă nu mai schimbăm nimic și transmitem disfuncția următoarei generații. Dar rușinea nu a omorât pe nimeni. Dacă ne analizăm sentimentele, ne putem preschimba rușinea în mândrie, mândria de a fi observat problema și de a fi făcut schimbările necesare.

Ceea ce contează în primul rând este să ne simțim în largul nostru cu copilul, să îl facem să se simtă în siguranță și să știe că ne face plăcere să stăm cu el. Cuvintele pe care le folosim nu reprezintă decât o mică parte din aceasta; mai importante sunt căldura, contactul fizic, bunăvoința și respectul de care dăm dovadă: respect față de sentimentele sale, față de persoana sa, față de opiniile sale și față de felul în care interpretează lumea. Cu alte cuvinte, trebuie să îi arătăm dragoste și când este treaz, nu doar când doarme ca un îngeraș.

Dacă simțiți din când în când că aveți nevoie de o pauză, cel mai probabil aveți, de fapt, nevoie de o pauză în care să nu mai simțiți sentimentele evocate de copil, și nu neapărat de un răstimp în care să nu stați cu copilul. Pentru a nu mai fi controlați de sentimentele respective, priviți în urmă cu compasiune la copilul sau bebelușul care ați fost. Astfel, veți înțelege mai bine de ce tânjește copilul după dumneavoastră. Este, firește, important să lăsați din când în când copilul în grija altcuiva și să vă desfășurați activitățile de adult, dar luați aminte: dacă simțiți că nu mai suportați să stați cu copilul și această respingere devine aproape permanentă, îndrăzniți să vă amintiți cum vă simțeați dumneavoastră când erați de vârsta lui.

EXERCIȚIU: PRIVIȚI ÎN URMĂ CU COMPASIUNE

Întrebați-vă care comportament al copilului vă declanșează cea mai puternică reacție negativă. Ce vi se întâmpla în copilărie dacă vă comportați în felul acesta?

EXERCIȚIU: MESAJ DIN TRECUT

Închideți ochii și rememorați prima amintire. Probabil că este doar o imagine sau o senzație, sau poate este o poveste întreagă. Care este emoția predominantă din această amintire? Ce legătură există între amintire și dumneavoastră, așa cum sunteți în prezent? Cum vă influențează amintirea relația cu copilul dumneavoastră? Nu uitați: dacă resimțiți un sentiment negativ, de exemplu rușine, în timpul exercițiului, care vă face să vă încăpățânați că ați avut dreptate, deși l-ați făcut să sufere pe copilul dumneavoastră, mândriți-vă că ați identificat sentimentul respectiv în loc să vă prăbușiți sub greutatea lui sau să încercați să îl ocoliți și să continuați cu comportamentul declanșat de acesta.

CUM VORBIM CU NOI ÎNȘINE

După cum am spus la începutul acestei secțiuni, copiii fac ce facem noi și nu ce zicem noi. Așadar, dacă aveți obiceiul să vă faceți reproșuri, și copilul dumneavoastră va adopta probabil același obicei nociv.

Una dintre primele mele amintiri este cu mama mea, care se privește în oglindă și se critică. Și când, peste ani, am făcut exact același lucru în fața isteței mele fiice adolescente, mi-a spus că nu îi place când fac așa, iar eu am ascultat-o și mi-am amintit că nici mie nu îmi plăcea.

Tiparele noastre moștenite de comportament se regăsesc adesea în felul în care ne vorbim, mai ales când ne criticăm pe noi înșine. Aproape fiecare dintre noi avem în minte un fel de monolog neîntrerupt, un comentariu cu care ne-am obișnuit atât de mult încât nu prea ne mai dăm seama ce spune. Dar această voce poate fi un critic necruțător. Poate că vă spuneți lucruri de genul: „Nu e pentru mine" sau „Nu poți avea încredere în nimeni", „N-am nicio șansă", „Nu sunt bun de nimic, mai bine renunț", „Nimic nu-mi iese", „Sunt prea grasă" sau „Nimic nu știu să fac." Aveți grijă, deoarece acest monolog interior nu numai că vă va conduce propria viață, ci va avea un impact important și asupra vieții copilului dumneavoastră și îl va influența în judecata de sine și în felul în care îi va judeca pe ceilalți.

Nu numai că îl va învăța să facă evaluări dăunătoare, această voce interioară va exagera proasta dispoziție, va clătina încrederea în sine și va exacerba sentimentul de inutilitate. Și mai există un motiv pentru care e bine să luați aminte la felul în care vă vorbiți: se pare că transmitem acest monolog și copiilor (pe lângă obiceiurile vizibile cu ochiul liber). Dacă doriți ca aceștia să aibă capacitatea de a fi fericiți, nu uitați că cel mai mare obstacol în calea fericirii este autocritica.

Experiențele din copilărie ne formează ca adulți — este felul fundamental în care se dezvoltă oamenii — și este greu să scăpăm de ele. Poate fi dificil să scăpăm de această voce critică interioară, dar puteți începe prin a o remarca și prin a vă felicita că ați remarcat-o.

Elaine are doi copii și lucrează ca asistent într-o galerie de artă. Este conștientă de vocea ei negativă internă:

> De obicei îmi vorbește de eșec. Îmi spune să nu încerc nimic, fiindcă nu-mi va reuși... voi greși... mă voi face de rușine. Așa că mă conving să renunț. Apoi mă critic că nu am spirit de aventură și nu depun destul efort. Îmi spun că nu mă țin de nimic, că sunt superficială și nu am nicio pasiune și nu mă pricep la nimic. Spunând acum toate acestea, parcă aud și vocea din cap care îmi spune: „Da, așa e, foarte adevărat".
>
> Mă simt vinovată când mă gândesc de unde vine vocea respectivă, fiindcă o iubesc mult pe mama. Întotdeauna am știut că mă iubește și m-am simțit iubită. Dar mama își face griji mereu, niciodată nu s-a considerat destul de bună de nimic, este foarte negativistă. Întotdeauna a avut pretenții prea mari din partea ei înseși. Niciodată nu acceptă vreun compliment. Dacă îi spui: „Ce lasagna delicioasă", va răspunde: „N-are niciun gust și am pus prea multă brânză".
>
> Cumva, ne-a transmis și mie și surorilor mele acest sentiment de inferioritate. Ne exagerăm eșecurile și le folosim ca dovezi că nu suntem bune de nimic și nici nu mai are rost să ne străduim. Odată am luat B la franceză și am simțit că e sfârșitul lumii.
>
> Mama încearcă să aibă o atitudine pozitivă, dar o subminează mereu cu câte o observație care îi scapă. Când îmi probam rochia de mireasă înainte de nuntă, am ieșit din cabină, iar mama s-a strâmbat nemulțumită și a spus: „Păi, da, în ziua nunții, cu florile și cu voalul, și cu toate cele, să zicem că nu va arăta rău". Fără să vrea, propria neliniște și neîncredere îi devastează pe cei din jur.

Pe lângă această voce critică interioară chinuitoare, Elaine are numai lucruri frumoase de spus despre mama ei — și în niciun caz nu vreau să o demonizez —, dar, ca mulți dintre noi, se pare că nici nu își dă seama de lucrurile pe care le spune sau că această autocritică va fi moștenită de fetele ei.

Când vă dați seama cum vorbiți cu dumneavoastră înșivă, veți putea mai ușor decide dacă să ascultați sau nu de vocea respectivă. Așa a învățat Elaine să scape de influența autocriticii:

> Sunt hotărâtă să nu transmit mai departe copiilor mei acest prost obicei. Nu vreau să se teamă de eșec, la fel ca mine. E atât de demoralizator.
>
> Mai demult mă certam cu mine însămi, dar pierdeam întotdeauna în fața acestei voci interioare (ca să nu mai vorbim câtă energie și atenție consumam). Recent, am constatat că cel mai bine este să nu o bagi în seamă. Mă comportam de parcă ar fi fost vorba de un coleg dificil, îi spuneam: „N-ai decât să crezi ce vrei".
>
> Încerc să fac tocmai lucrurile pe care îmi spune vocea interioară că nu pot să le fac. Mă îndemn să îmi depășesc temerile ca să nu îmi descurajez copiii, să le arăt că nu e nicio problemă dacă nu reușești. M-am apucat din nou de pictură, deși vocea mea interioară îmi tot repeta să mă las păgubașă. În loc să îmi critic picturile, încerc să mă gândesc de ce îmi face plăcere să pictez și ce anume mi-a ieșit bine la fiecare pictură în parte. Un efect neașteptat a fost că am acum mult mai multă încredere în mine, nu doar la pictură, ci și în viață în general.

Iată cum putem generaliza procesul prin care a trecut Elaine:

1. Mai întâi, identificați vocea interioară.

2. Nu o contraziceți și nu intrați în dispută cu ea. Comportați-vă de parcă ați asculta opinia unei persoane enervante, de care puteți scăpa dacă o ascultați în liniște până la capăt, fără să fiți de acord cu ea. Spuneți-vă, de exemplu: „N-ai decât să crezi ce vrei".
3. Extindeți-vă zona de confort. Dacă faceți exact lucrurile despre care vocea interioară vă spune că nu le puteți face, veți câștiga încredere în sine. Este important să nu vă lăsați pradă îndoielilor.
4. Dacă știți că există pericolul să transmiteți copilului dumneavoastră obiceiul de a vă critica, veți fi mai motivat să luați aminte la acest lucru.

EXERCIȚIU: GĂSIȚI-VĂ VOCEA CRITICĂ INTERIOARĂ

Luați un caiet și un creion pe care să le aveți mereu la îndemână. Notați toate gândurile autocritice din timpul zilei. Le recunoașteți ca fiind păreri pe care le-ați auzit din partea altor persoane în trecut?

Gândiți-vă la ceva ce vă doriți să realizați și identificați pașii necesari pentru a îndeplini obiectivul respectiv. Acum observați cum vă vorbiți în legătură cu subiectul respectiv. Încercați să vă convingeți singur să renunțați? Vă amintește această voce de a cuiva anume?

PĂRINTELE BUN / PĂRINTELE RĂU: DEZAVANTAJELE ETICHETĂRII

Faptul că citiți această carte deja înseamnă că doriți să fiți un părinte cât mai bun. Unul dintre obstacolele care vă stau în cale este judecata de sine și criticile celorlalți. Mă obsedează acest obicei nociv de a ne judeca mereu pe noi înșine.

Etichetele de „părinte bun/ părinte rău" sunt periculoase, fiindcă duc discuția în extreme. Este imposibil să fim mereu atenți la copiii noștri, iar unele dintre cele mai bune intenții pot avea consecințe nefaste. Dar fiindcă nimănui nu-i convine să fie numit un „părinte rău", când facem (inevitabil) greșeli, pentru a evita eticheta respectivă ne prefacem că nici nu am greșit.

În parte din pricina existenței acestor etichete, „mamă bună", „tată rău", sau invers, pentru a evita umilința de a ne asuma rolul negativ, refuzăm întotdeauna să acceptăm că am greșit. Ceea ce înseamnă că niciodată nu căutăm să vedem dacă nu cumva ne-am înțeles greșit copiii sau dacă nu cumva se întâmplă să nu le satisfacem nevoile emoționale. Nu căutăm modalități de a ne îmbunătăți relația cu ei. Se poate și să ne ascundem comportamentul nepotrivit în spatele lucrurilor pe care le facem cum trebuie, agățându-ne disperați de identitatea de părinte „bun".

Teama părinților de a-și recunoaște greșelile nu este deloc în avantajul copiilor. Greșelile — de exemplu, trecerea cu vederea a sentimentelor copiilor — nu mai au efecte nefaste dacă ne schimbăm comportamentul și reparăm ruptura. Dar nu putem corecta nimic dacă ne este rușine să recunoaștem greșelile, iar această etichetă nu face decât să adâncească sentimentul de rușine.

Haideți să nu mai descriem mamele și tații ca fiind „buni" sau „răi". Nimeni nu este sfânt sau păcătos pe de-a-ntregul. Un părinte

morocănos și sincer (de obicei numit „rău") poate fi un părinte mai bun decât unul frustrat și plin de ciudă care se ascunde în spatele unei fațade de o dulceață siropoasă. Aș merge și mai departe. Așa cum nu ne judecăm pe noi înșine, ar trebui să nu ne judecăm nici copiii. Este satisfăcător să punem pe cineva într-o categorie, să îi punem etichetă și să ne luăm apoi gândul de la el, dar nu ne face bine nici nouă, și în nici un caz nu-i face bine persoanei respective. Nu ajută pe nimeni să descriem un copil ca fiind bun sau rău, sau să îi punem orice fel de etichetă, fiindcă sunt greu de depășit restricțiile etichetei: „tăcutul", „neîndemânaticul", „gălăgiosul"...

Oamenii se schimbă și se dezvoltă mereu, mai ales copiii. Este mult mai bine să descriem ce vedem și să apreciem anumite aspecte, în loc să judecăm. Așa că spuneți mai bine: „Bravo, te-ai concentrat la calcule", în loc de „Ești bun la matematică". Spuneți: „Se vede că te-ai străduit mult. Îmi place casa, zici că zâmbește. Mă binedispune desenul tău". Și nu: „Ce desen frumos". Lăudați efortul, descrieți ceea ce vedeți și simțiți și încurajați copilul fără să îl judecați. Identificarea și descrierea aspectelor pozitive specifice îl va încuraja mult mai mult decât o laudă generică de tipul „Bravo!" și îi va fi de mult mai mult ajutor decât criticile. Dacă pe o pagină cu scris urât și dezordonat numai litera P este caligrafiată la perfecție, mulțumiți-vă să spuneți: „Ce frumos e P-ul ăsta!" Data viitoare, se poate să găsiți mai multe litere de lăudat.

EXERCIȚIU: UITAȚI DE JUDECATĂ

În loc să vă judecați, căutați să vedeți ce vă iese bine. Veți observa diferența. De exemplu, în loc să vă spuneți ceva de genul: „Mă pricep să fac pâine", încercați să spuneți:

„Se vede că m-am străduit". În loc de: „Sunt o catastrofă la yoga", încercați „Am început yoga și am progresat de săptămâna trecută". Nu atât cuvintele contează — nu insist să eliminați complet cuvintele „bun" sau „rău" —, ci este important să nu judecăm și să nu tragem concluzii de care să ne agățăm cu rigiditate, ci să fim flexibili din acest punct de vedere. Astfel ne vom face mai puțin rău nu numai nouă înșine, ci și copiilor noștri.

Am început această carte cu dumneavoastră și nu cu copilul dumneavoastră, fiindcă ceea ce face din copil individul excepțional care este (sau va fi, dacă încă nu a venit pe lume) este amestecul unic dintre gene și mediu, iar dumneavoastră sunteți o parte importantă a acestuia din urmă.

Felul în care ne privim și răspunderea pe care ne-o asumăm în privința comportamentului față de copii sunt aspecte-cheie ale parentingului, mult prea adesea trecute cu vederea, fiindcă pare mai ușor să ne concentrăm asupra copiilor și comportamentului lor, în loc să examinăm cum ne afectează ei pe noi și apoi noi pe ei la rândul nostru. Și nu numai felul în care reacționăm la copiii noștri le va modela personalitatea și caracterul, ci și ceea ce observă și simt aceștia în mediul în care trăiesc.

Sper că v-am convins să cercetați felul în care reacționați la sentimentele pe care le declanșează copiii dumneavoastră. Luați aminte cum vă vorbiți. Identificați vocea critică interioară. Și nu vă mai judecați — nici pe dumneavoastră, nici felul în care vă creșteți copiii, și nici pe copii.

Partea a doua
Mediul copilului

Un terapeut mi-a povestit recent cum a lucrat cu o familie de refugiați. Încerca să simtă empatie față de ei și să înțeleagă ce înseamnă să nu ai o locuință permanentă. Unul dintre copii a intervenit în discuție: „A, avem casă, însă nu avem unde s-o punem".

M-a impresionat mult această remarcă. Însumează tocmai cum poate fi o plasă de siguranță dragostea și grija pe care o manifestă unii față de alții membrii familiei, lucru de care avem cu toții nevoie. Așadar, ce măsuri putem lua pentru a ne asigura că relațiile dintre membrii familiei sunt un fel de sanctuar? Aceasta este tema acestui capitol: cum să clădim un mediu familial în care să prospere copiii.

NU STRUCTURA FAMILIEI CONTEAZĂ, CI CUM NE ÎNȚELEGEM ÎNTRE NOI

Dumneavoastră împreună cu celelalte persoane cu care trăiți alcătuiți mediul copilului. O mare parte a felului în care se va privi copilul pe el însuși și cum va interacționa cu ceilalți se formează după modelul dat de dumneavoastră și de cercul restrâns de persoane din jurul dumneavoastră, și anume, după caz, celălalt părinte, frații și surorile, bunicii, bona și prietenii apropiați.

Este important să ne dăm seama cum ne comportăm cu aceste persoane. De exemplu, îi apreciem sau ne descărcăm furia asupra lor? Aceste relații familiale vor influența personalitatea și sănătatea mintală a copilului. Copiii sunt indivizi, dar fac parte totuși dintr-un sistem. Pe lângă relațiile apropiate de familie, sistemul copilului include și școala, propriii prieteni și cultura în care trăiește. Este important să analizăm acest sistem și să ne asigurăm că mediul în care crește copilul este cel mai avantajos cu putință. Nu trebuie să fie perfect — perfecțiunea nu există.

Nu structura familiei contează, ceea ce este o veste bună dacă nu trăiți într-o familie nucleară. Nu contează cât de convențională este familia în care trăiți; nu contează dacă părinții locuiesc împreună sau sunt despărțiți, dacă este vorba de o comună sau un *ménage à trois*, dacă sunteți heterosexual, homosexual sau bisexual. Cercetările au arătat că structura familiei nu are niciun efect asupra dezvoltării cognitive sau emoționale a copilului și că, de fapt, peste 25% dintre copiii britanici cresc în familii monoparentale, jumătate dintre acești părinți singuri fiind într-o relație la vremea nașterii copilului, iar acești copii nu se diferențiază de copiii crescuți în medii mai convenționale, dacă se iau în calcul factori precum situația financiară sau educația parentală.

Persoanele din viața copilului reprezintă lumea acestuia. Poate fi o lume bogată și plină de dragoste, dar poate fi și un câmp de bătălie. Contează mai mult decât credeți ca viața de familie să nu tindă prea mult spre această din urmă variantă. Copiii preocupați, îngrijorați de siguranța lor, care nu își găsesc locul, nu au libertatea de a cerceta plini de curiozitate lumea din jur. Lipsa de curiozitate are un impact negativ asupra puterii de concentrare și învățării.

Într-un studiu realizat pe un grup de adolescenți și părinți, respondenții au fost întrebați dacă sunt sau nu de acord cu următoarea afirmație: „Unul dintre cei mai importanți factori în

creșterea unui copil sănătos este ca părinții să se înțeleagă bine". Șaptezeci la sută dintre adolescenți au răspuns da, dar numai 33% dintre părinți.

Diferența poate fi cauzată de faptul că suferința prin care trec copiii când relațiile dintre părinți nu sunt funcționale nu este vizibilă pentru adulți. Se poate să știți cât este de dificil pentru un părinte să asiste la suferința copilului său. Și de aceea este foarte dificil de recunoscut că suferința respectivă a fost cauzată tocmai de comportamentul părintelui.

Poate că vi se pare că ați acționat într-un mod îndreptățit sau nu știți cum să vă schimbați comportamentul. Poate că este dificil sau peste puterile dumneavoastră să examinați relația cu celălalt părinte și cu ceilalți membri ai familiei restrânse, dar sper că în acest capitol vă voi da niște sugestii despre cum să aduceți câteva îmbunătățiri, dacă este nevoie.

CÂND PĂRINȚII SUNT DESPĂRȚIȚI

Chiar dacă nu locuiți împreună cu celălalt părinte al copilului dumneavoastră, este important să vă referiți la el sau la ea cu respect, să îi apreciați calitățile și să nu îi scoateți în evidență defectele. Știu că pare imposibil pentru unii, mai ales în urma unei despărțiri dureroase. Poate că vă ajută dacă vă spun că acest lucru contează enorm pentru copil: copilul simte că aparține, că este parte din ambii părinți. Dacă jumătate din perechea care l-a adus pe lume este mereu denumită ca fiind o persoană „rea", mult prea adesea copilul începe să se considere și pe el însuși ca fiind „rău". Un copil poate fi sfâșiat de nevoia de a fi loial ambilor părinți.

Deci cum se poate negocia separarea? Copilului îi va fi mai bine ulterior dacă părinții cooperează și comunică bine și copilul

continuă să aibă o legătură strânsă cu ambii părinții. Dacă reușiți acest lucru, copilul este puțin probabil să devină deprimat sau agresiv. Iar relația dintre copil și părintele care nu locuiește în aceeași casă cu el funcționează mai ușor dacă cei doi părinți comunică limpede și pozitiv. Dacă unul dintre părinți (de obicei este vorba de tată, dar nu întotdeauna) se îndepărtează după separare, copilul va suferi, va fi furios, deprimat sau își va pierde încrederea în sine. De aceea este atât de grav că în Marea Britanie mai mult de un sfert dintre copiii ai căror părinți sunt despărțiți nu mai au niciun fel de contact cu tatăl la trei ani după separare.

Înțeleg că nu este întotdeauna posibil să mențineți legătura cu fostul partener, după cum se vede și din povestea care urmează. Mel are un băiat de șase ani, Noah. A avut o relație cu tatăl lui Noah, James, timp de cinci ani. Nu au locuit mereu în aceeași țară și nu considerau neapărat că sunt într-o relație permanentă, dar se înțelegeau extraordinar de bine în perioadele când se întâlneau. Povestea lui Mel este una excepțională, dar oricine nu se înțelege cu celălalt părinte al copilului poate trage învățăminte de aici.

Când Mel a rămas însărcinată, James a presupus că va face avort. Când ea a refuzat, el s-a înfuriat și a încercat să rupă complet legătura cu ea. Acum plătește o pensie minimă, pe care nu a fost de acord să o plătească înainte de a trece printr-un umilitor test de paternitate. Nu vrea să aibă nimic de-a face cu Noah.

Am vorbit cu mai mulți bărbați într-o situație asemănătoare cu cea a lui James și cu toții mi-au spus că le place viața lor așa cum e. Se simt amenințați și speriați de schimbările care ar putea surveni dacă ar recunoaște existența unei persoane dependente de ei.

Și totuși, un copil — o persoană, și nu un factor impersonal de schimbare, oricât de mulți ani ar rămâne dependent de dumneavoastră — este mult mai mult decât un simplu catalizator al

schimbării. Dacă priviți viața de părinte din perspectivă pur egoistă, copilul este, de fapt, o sursă de bogăție.

Mai mult, copilul nu dispare doar pentru că îl ignorați. Din nefericire, unii bărbați (sau femei) se distanțează de copil. Ca și cum ar crede că, dacă nu au nimic de-a face cu el, copilul nu există. Mel știa din instinct că nu trebuie să îi spună lui Noah că tatăl lui o dezamăgise, deși ea așa simțea. Când băiatul o întreabă de tatăl lui, își amintește de numeroasele sale calități și talente și îi povestește despre acestea. Dacă, în viitor, tatăl lui Noah va dori să reia legătura cu fiul său, atitudinea pozitivă a lui Mel va facilita acest proces. Pe măsură ce Noah crește și începe să pună din ce în ce mai multe întrebări, lui Mel îi este din ce în ce mai greu. Se teme că fiul ei, când va afla întreaga poveste, va considera că el a fost cauza plecării tatălui, ceea ce îi va zdruncina încrederea în sine sau poate îi va distorsiona opinia despre bărbați în general, sau poate îi va influența negativ propriul comportament când va deveni adult.

Deoarece Mel își dă seama de aceste pericole, îl poate ghida pe Noah să le evite, dar, chiar și așa, nu există nicio garanție că Noah nu va suferi totuși la un moment dat de absența tatălui. Uneori nu există rețetă pentru rezolvarea situației. Familia și prietenii lui Mel îi arată multă dragoste lui Noah și sunt implicați în viața lui și Mel speră că acest lucru umple măcar în parte golul cauzat de lipsa tatălui.

V-am spus povestea lui Mel fiindcă nu este întotdeauna ușor de clădit o relație de cooperare, lipsită de conflicte, cu fostul partener. Și în lipsa unei asemenea relații nu putem decât să ne străduim să nu criticăm celălalt părinte în fața copilului, dar nici în mintea noastră.

CUM SĂ FACEM CA DUREREA SĂ FIE MAI UȘOR DE SUPORTAT

Vrem ca viața copilului să fie lipsită de durere și de griji. Cu siguranță că nu vrem ca el să sufere fiindcă am avut ghinion când ne-am ales partenerul, sau pentru că avem cu apropiații relații încărcate de conflicte. Dar este imposibil să îl protejăm în totalitate. Nu există viață fără suferință, fără mistere nerezolvate, fără dor și fără pierdere.

Durerea devine mai suportabilă dacă sunteți alături de copil. Trebuie să fiți prezenți în viața lui, precum și a celor apropiați; să fiți deschiși și să acceptați ce vă arată și ce simt. Poate că nu există rețetă pentru alinarea durerii, dar dacă o asumați în loc să o respingeți sau să îi negați existența, îi puteți ține tovărășie pe toată perioada de suferință. Iar această tovărășie sufletească face mai ușor de purtat orice povară. Voi reveni la subiect când voi vorbi despre sentimente (vezi p. 65).

CÂND PĂRINȚII TRĂIESC ÎMPREUNĂ

Dacă creșteți copilul împreună cu celălalt părinte, dragostea, bunăvoința, grija și respectul pe care vi le arătați reciproc vor contribui la senzația copilului că este în siguranță. Și totuși, după cum știe orice părinte, nașterea copilului tensionează relațiile. Spontaneitatea este compromisă, timpul petrecut în doi sau împreună cu alți apropiați se diminuează practic complet, nu mai aveți niciun moment în care să fiți singur. Se poate schimba atitudinea față de sex, a dumneavoastră sau a partenerului, și se vor

împuțina oportunitățile de a face sex. Tabieturile de somn vor fi deranjate, ba chiar se poate să fiți nevoit să dormiți semnificativ mai puțin; puteți avea păreri diferite despre creșterea copilului decât partenerul sau decât alți membri ai familiei extinse, iar dinamica relației se va schimba. Se va modifica și programul de lucru, iar dacă renunțați la serviciu, acest lucru vă va schimba și identitatea. Viața socială va fi afectată; se poate să vă vedeți mai puțin sau chiar deloc cu foștii colegi, iar unii prieteni se vor îndepărta, dată fiind preocuparea dumneavoastră cu bebelușul și așa mai departe.

Și lista nu se oprește aici. Dacă trăiți într-un cuplu, tranziția de la viața de cuplu la viața de familie nu este ușoară. Și tocmai când credeați că v-ați obișnuit, se schimbă din nou, pe măsură ce crește copilul sau se înmulțesc membrii familiei. Apropo, este mai bine să vă exprimați nemulțumirile, măcar și pentru sine. Dacă nu, veți încerca să vă justificați ieșirile nepotrivite, în loc să vi le asumați.

Viața nu rămâne niciodată pe loc și este mai util să acceptați schimbarea, să vă adaptați și să vă bucurați de noile împrejurări, în loc să opuneți rezistență. Este mai eficient să găsiți metode de a fi flexibil în loc să încercați să recâștigați ceea ce ați pierdut. Aceasta nu înseamnă că nu vă va fi uneori dor de vechea viață. Și înseamnă cu certitudine că va fi nevoie să faceți un efort să vă adaptați la noua viață și să o acceptați. Vă aduceți aminte de Mark, despre care am povestit mai sus; îi era ciudă că întreaga viață i se întorsese cu susul în jos prin trecerea de la cuplu la familie și a reușit să accepte schimbarea doar înțelegând că nemulțumirea îi izvora, de fapt, din propria copilărie și că îngrijirea copilului nu este o corvoadă, ci o activitate care dă sens vieții. A constatat și că, odată ce și-a asumat un rol egal cu al partenerei în creșterea copilului, aceasta a găsit mai mult timp să devină cum era înainte, în loc să rămână preocupată în exclusivitate de bebeluș.

CUM SĂ VĂ CERTAȚI ȘI CUM SĂ NU VĂ CERTAȚI CU PARTENERUL

În majoritatea familiilor există certuri, dar contează cum faceți (sau nu faceți) față conflictelor și cum le rezolvați (sau nu). Neînțelegerile în sine nu afectează relația și deci nici mediul copilului. Se ceartă și se contrazic și partenerii care se înțeleg, precum și membrii familiilor funcționale. Se știe bine. Dar, în ciuda neînțelegerilor, continuă să se respecte și să se aprecieze unul pe altul și își facă înțelese părerile și sentimentele.

Haideți să ne uităm la mecanismul certurilor. În orice conflict, există un context. Adică pricina neînțelegerii. Apoi atitudinea fiecăruia față de conflict. Apoi procesul, adică rezolvarea problemei.

Pentru a rezolva neînțelegerile, este important să știți ce simțiți în legătură cu contextul și să vă faceți cunoscute sentimentele. Pasul următor este să aflați părerea celuilalt și să îi luați în calcul sentimentele. Dacă nu sunt incluse sentimentele în ecuație, ambii parteneri vor deveni din ce în ce mai înverșunați și vor juca un fel de „tenis cu argumente", aruncându-și unul altuia peste fileu argument după argument, încercând să găsească din ce în ce mai multe, pentru a-l lovi pe celălalt. În acest stil de ceartă, scopul conflictului devine câștigarea de puncte și nu găsirea unei soluții acceptabile. Rezolvarea conflictelor se face prin înțelegere și compromis, și nu există câștigător.

Haideți să luăm un exemplu, o ceartă tipică pe tema vaselor murdare. Contextul este spălatul vaselor, pe lângă care avem sentimentele participanților la conflict. Iată ce se întâmplă când procesul devine tenis cu argumente:

JUCĂTORUL CARE SERVEȘTE: Problema e că, dacă lași vasele nespălate, se întăresc resturile de mâncare și este și mai greu să le speli, așa că vasele trebuie spălate imediat. *15–0*

AL DOILEA JUCĂTOR: Îmi folosesc mai bine timpul dacă las să se strângă vasele pe parcursul zilei și le spăl pe toate deodată. *15 egal*

PRIMUL JUCĂTOR: Nu este igienic să lași vase murdare în chiuvetă. *30–15*

AL DOILEA JUCĂTOR: Orice bacterii care se înmulțesc vor fi distruse când se spală în final vasele. 30 egal

PRIMUL JUCĂTOR: Vasele murdare atrag muștele. *40–30*

AL DOILEA JUCĂTOR: E iarnă. Nu văd nicio muscă pe vasele murdare. *Egalitate.*

Și așa mai departe. Când unul dintre parteneri rămâne fără argumente și se consideră așadar că „a pierdut", nu simte pic de dragoste sau de căldură față de adversar. Iar „câștigătorul", dacă se bucură de victorie, se bucură pe seama partenerului.

Un alt stil de ceartă este categoria „Ia uite, o veveriță!" sau strategia distragerii adversarului. În acest caz, în loc să vorbiți despre ceea ce vă deranjează, schimbați subiectul. Adică, vedeți bine că nu au fost spălate vasele, dar, în loc să vă exprimați nemulțumirea cu privire la acest lucru, spuneți sau faceți altceva. Nu e o problemă în sine — uneori este bine să amânăm critica, dar nu la nesfârșit. Dacă se evită toate conflictele, ajunge să se evite și intimitatea, deoarece atunci când prea multe subiecte devin tabu, partenerii se transformă în doi străini singuratici care se evită politicoși unul pe altul.

Un al treilea stil de ceartă este martiriul. Atunci când spuneți, de îndată ce intrați pe ușă: „Lasă vasele, le spăl eu". Din nefericire, ceea ce se întâmplă în astfel de cazuri este că martirul, în loc să îi facă pe toți ceilalți să se simtă vinovați, se umple de ciudă

și dă vina pe alții sau începe să îi persecute (vezi mai jos) și să împroaște cu insulte.

Persecutorul atacă: „Ești un porc, nu ești în stare să speli vasele. Ai niște standarde de igienă sub orice critică". Dacă sunteți recipientul unui astfel de comentariu, veți fi ispitit să răspundeți printr-un atac similar.

Niciunul dintre aceste patru stiluri de conflict nu creează o atmosferă prea grozavă în sânul familiei. Conflictele pun copiii în stare de alertă, le amenință siguranța și îi împiedică să fie deschiși și curioși. În schimb, ajung să își concentreze energia și concentrarea într-un fel de stare de urgență.

Atunci care este maniera ideală de a ne certa? Când aveți o nemulțumire, concentrați-vă pe subiectul respectiv și încercați să înțelegeți ce vă nemulțumește de fapt. Nu acumulați supărările în timp, ca să le revărsați pe toate deodată. Începeți cu felul în care vă simțiți, și nu cu un atac sau cu învinovățirea celuilalt. Așadar, să revenim la spălatul vaselor...

„M-am săturat să vin acasă, după ce am spălat vasele dimineață, și să găsesc iar chiuveta plină. M-aș simți mult mai bine dacă ai spăla vasele în timpul zilei."

Stilul ideal nu ține de câștigarea bătăliei, ci de înțelegerea celuilalt. Iată un posibil răspuns: „A, scuze, draga mea, nu vreau să te simți prost. Am avut atât de multe de făcut. Îmi dau seama că nu e plăcut să fii întâmpinat de o asemenea priveliște". La care se poate răspunde: „Da, știu că ai multe pe cap. Nu-i nimic. Ce zici, le speli tu și eu le șterg?"

O regulă bună după care să vă ghidați ar putea fi să evitați afirmațiile la persoana a doua și să vă limitați la afirmații la persoana întâi. De exemplu: „Mă simt prost când nu-mi răspunzi în timp ce vorbești la telefon" și nu „Întotdeauna mă ignori când vorbești la telefon". Nimănui nu-i place să fie etichetat sau pus într-o categorie anume — mai ales într-una negativă. Dacă

vă mulțumiți să descrieți cum vă simțiți în situația respectivă, atunci vorbiți despre dumneavoastră, ceea ce este mult mai ușor de acceptat de către interlocutor.

Firește, nu există o strategie garantată de a vă exprima nemulțumirea, adică una care să vă aducă de fiecare dată câștig de cauză. Dar comunicarea nu trebuie să presupună manipularea partenerului, ci să consolideze relația dintre dumneavoastră. Dacă vă exprimați sincer sentimentele și dorințele, vă veți înțelege mai bine cu celălalt, însă manipularea nu are cum să ducă la bună înțelegere.

Dacă veți vorbi despre dumneavoastră în primul rând, în loc să îl criticați pe celălalt, dacă vă veți recunoaște sentimentele și veți încerca să le aflați și pe ale celuilalt, veți reuși mai ușor să rezolvați conflictele inevitabile în orice familie. Astfel și copilul dumneavoastră se va simți în siguranță, fiindcă vor dispărea sentimentele negative în favoarea înțelegerii. De asemenea, copilul vă va urma exemplul și va adopta și el, ca adult, această strategie plină de respect, bazată pe inteligența emoțională.

Uneori neînțelegerile apar când unul dintre membrii familiei se consideră în mod eronat atacat dinadins. Iată un exemplu, o întâmplare dintr-o familie obișnuită. (Le voi spune familia Heritage.)

> Jonny, un student de douăzeci și doi de ani, cercetează geaca veche de piele a tatălui său. Îi spune:
>
> — Ai șaizeci de ani, tată, n-o s-o mai porți niciodată. Mi-o dai mie?
>
> Keith, profesor, se simte într-adevăr bătrân, după o zi întreagă petrecută la facultate, în care s-a străduit fără succes să înțeleagă generația fiului său. Așa că Jonny a atins un nerv. Keith ridică vocea și spune:
>
> — Ce, nu mai ai răbdare până mor ca să pui mâna pe lucrurile mele?

Jonny nu înțelege de unde până unde s-a înfuriat tatăl său, așa că se înfurie și el la rândul său:

— Ce naiba, am pus și eu o întrebare. De ce urli tot timpul la mine?

— Nu urlu la tine, dar nu-mi place când te porți de parcă aș fi murit deja.

Nu este o dispută serioasă și sunt sigură că până la urmă Keith are să-i azvârle geaca lui Jonny spunând:

— Na, ia-o!

Iar Jonny o va arunca înapoi spunând:

— Nu-mi mai trebuie! Păstreaz-o, o să te îngropăm cu ea.

După care vor izbucni amândoi în râs și se vor împăca. Dar dacă nu înțeleg pe deplin situația, se vor simți ușor jigniți și se vor ciondăni din nou cu prima ocazie.

Deci haideți să lămurim ce se întâmplă de fapt, introducând în discuție un mediator ipotetic.

— Abia așteaptă să mor, spune Keith.

— Nu-i adevărat, nu vreau decât geaca, spune Jonny.

— Totuna, spune Keith, deși își dă seama că nu e tocmai același lucru.

Mediatorul spune:

— Nu e totuna, dar, astăzi, ție, Keith, ți se pare că este, iar Jonny nu are de unde să știe. Tu, Keith, te simți atacat. Fiindcă Jonny nu și-a dat seama că te-ai simțit atacat, replica ta i s-a părut complet nejustificată, așa că a contraatacat.

— Așa e, spune Jonny.

Keith tace, așa că mediatorul îi spune:

— Doar pentru că te-ai simțit atacat, nu înseamnă că ai și fost atacat.

— Mi-a zis că am șaizeci de ani! se apără Keith.

Mediatorul:

— Da, își ascunde sentimentele în spatele unui adevăr, un obicei pe care l-a învățat de la părinții săi care jucau mereu tenis cu argumente de când s-a născut. În altă ordine de idei, se pare că îți este greu să îți accepți vârsta. Așa că ai vrea să te agăți de simbolurile tinereții, cum ar fi geaca aceasta de piele. E un sentiment perfect normal, așa că n-ai de ce să nu recunoști.

O nouă versiune a conversației ar putea suna după cum urmează:

— Ce geacă super! Mi-o dai mie?

— Să mă gândesc... Văd că îți place, dar mi-ar părea rău să renunț la ea. E adevărat că s-ar putea să n-o mai port niciodată, dar am nevoie de timp să mă obișnuiesc cu ideea că am îmbătrânit. Între timp, găsesc alinare păstrând hainele din tinerețe.

— Scuze că întrebarea mea ți-a amintit că ai șaizeci de ani.

— A, stai liniștit, e bine să mi se aducă aminte. Mă simt și mai bătrân, fiindcă nu-i înțeleg pe unii dintre studenții mei.

— De ce, ce-au făcut?

— Abia am înțeles și eu ce e cu rețelele astea de socializare, dar de ce îmi tot spun să dau swipe în stânga?

— Hai să-ți arăt...

EXERCIȚIU: ANALIZAȚI CEARTA

Amintiți-vă de ultima ceartă pe care ați avut-o cu cineva apropiat. Fără să vă mai gândiți cine a avut dreptate, analizați discuția așa cum am făcut eu în exemplul cu Jonny și Keith. Apoi, tot ca în model, priviți discuția din afară și cercetați sentimentele fiecărui protagonist. Apoi jucați rolul unui mediator înțelept și încercați să modificați dialogul și să vă imaginați cum ar fi trebuit, de fapt, să se desfășoare.

Iată o listă recapitulativă pe care să o folosiți când vorbiți despre un subiect dificil sau când vă enervați și simțiți că urmează o ceartă:

1. Recunoașteți-vă sentimentele și gândiți-vă ce simte celălalt. Aceasta înseamnă să nu spuneți că „aveți dreptate" în vreme ce celălalt „greșește" și nici că „știți ce vorbiți" în vreme ce celălalt „habar n-are". Nimic nu distruge mai repede o relație sau o familie decât insistența unuia dintre membrii ei că are mereu dreptate. Nu contează cine are dreptate sau cine a greșit, ci cum se simte fiecare.
2. Definiți-vă pe dumneavoastră, și nu pe celălalt; vorbiți la persoana întâi, și nu a doua.
3. Nu reacționați, reflectați. Nu trebuie întotdeauna să reflectați înainte de a reacționa — nu vă sfătuiesc să renunțați complet la spontaneitate —, dar dacă vă enervați sau vă înfuriați, cred că este o idee bună să luați o pauză și să cercetați cauza. Dacă așa ar fi făcut Keith în exemplul de mai sus, și-ar fi dat seama că furia pe care o simte față de fiul său când acesta i-a cerut geaca nu este, de fapt, cauzată de băiat.

4. Acceptați-vă vulnerabilitatea și nu vă temeți de ea. În exemplul de mai sus, Keith și-ar fi dat seama că îi este teamă de bătrânețe și că încearcă să mascheze teama cu furie, în loc să admită că este vulnerabil. Dar numai acceptând că sunteți vulnerabil, numai fiind sincer cu dumneavoastră veți putea avea relații apropiate cu ceilalți.
5. Nu presupuneți automat că înțelegeți intențiile celorlalți. Fără să faceți prea multe presupuneri și fără să vă proiectați propriile intenții asupra celuilalt, încercați să vă dați seama cum se simte și recunoașteți dacă ați interpretat greșit. Înțelegerea sentimentelor dumneavoastră și ale persoanei cu care negociați nu este doar piatra de temelie a oricărei negocieri, ci fundația relațiilor funcționale și a parentingului empatic. Niciodată nu este prea târziu să începeți să interacționați astfel.

Când părinții reușesc să se comporte în acest fel, am constatat că se îmbunătățesc dramatic relațiile din familie.

PROMOVAȚI BUNELE INTENȚII

Într-un cuplu sau într-o familie, capacitatea de a lua în calcul sentimentele celorlalți necesită o doză de bunăvoință. Dacă vi se pare că vi s-au terminat rezervele, este nevoie să le refaceți.

Așadar, ce promovează bunele intenții? Se pare că sunt două metode: (1) să răspundeți la cererile de conexiune sau atenție și (2) să găsiți alinare în prezența celorlalți în loc să priviți ceilalți membri ai familiei ca adversari. Cu alte cuvinte, cooperare și colaborare, dar nu competiție.

Când psihologul John Gottman și colegul său Robert Levenson au înființat ceea ce au numit Laboratorul Iubirii la Universitatea din Washington în 1986, au efectuat un experiment în care au cerut mai multor cupluri să vorbească despre relația lor: să analizeze o ceartă, să descrie cum s-au întâlnit și o amintire comună plăcută.

În timpul conversațiilor, cercetătorii au măsurat nivelurile de stres ale cuplurilor.

Toate cuplurile păreau calme la exterior, însă rezultatul testelor de stres a arătat ceva cu totul diferit. Numai unele dintre cupluri erau, de fapt, calme. Altele aveau activitate cardiacă accelerată, transpirau în exces și manifestau toate semnele reacției de luptă-fugă.

Dar adevărata revelație a avut loc peste șase ani, în ședința a doua. Toate cuplurile cu niveluri de stres ridicate fie se despărțiseră, fie, dacă erau totuși încă împreună, erau într-o relație disfuncțională. Gottman a numit aceste cupluri „Dezastrele". Ceilalți, care nu fuseseră stresați pe parcursul interviului inițial, au primit denumirea de „Maeștri".

Din date a rezultat că Dezastrele se priveau unul pe altul ca pe o amenințare — mai degrabă ca pe un adversar decât ca pe un prieten. Gottman a studiat mii de cupluri pe o perioadă îndelungată de timp și a găsit că, cu cât creșteau indicatorii de stres, cu atât mai aproape erau de a deveni Dezastre și cu atât creștea probabilitatea că se vor despărți sau că vor avea o relație disfuncțională.

Așadar, ce înseamnă aceste rezultate? Cu cât mai stresat și mai amenințat vă simțiți în compania partenerului dumneavoastră, cu atât crește probabilitatea că vă veți manifesta cu ostilitate sau răceală față de el. Dacă relația dumneavoastră este un fel de competiție, în care nu urmăriți decât să îl înfrângeți pe partener, să îi demonstrați că greșește, crește probabilitatea că îl veți privi cu ostilitate, și nu cu bunăvoință. Este un cerc vicios. Sunt foarte

frecvente în cultura noastră cuplurile care trăiesc într-un fel de întrecere permanentă. Până și publicitatea se bazează pe această dorință a publicului-țintă de a se simți superior, care nu este întrecută decât de dorința de a fi atrăgător din punct de vedere sexual. Mă refer la reclamele pentru produsele de curățenie, în care protagonistul este un tată care nu se pricepe câtuși de puțin la treburile casnice, sau la reclamele în care „premiul" pentru cumpărarea unui produs este că ai ocazia să îți dai aere în fața partenerului, de parcă ți-ai fi dovedit cumva superioritatea.

Dimpotrivă, când cei doi sunt calmi unul în prezența celuilalt, ambii vor manifesta căldură și afecțiune față de celălalt. Gottman a realizat un alt experiment în care a observat 130 de cupluri care au petrecut o zi într-o casă de vacanță. Ceea ce a descoperit a fost că, atunci când cei doi sunt împreună, fiecare încearcă să capteze atenția celuilalt. De exemplu, dacă unul dintre parteneri citește și spune „Fii atent", iar celălalt își ridică privirea și se pregătește să asculte, este satisfăcută această cerere de atenție. Primul caută un răspuns, un semn că celălalt îi este aproape și manifestă interes față de el.

Răspunsul partenerului satisface nevoile emoționale ale celui care a cerut atenție. Gottman a descoperit că așa-numitele Dezastre nu răspundeau decât în medie la trei din zece astfel de cereri. Aceste interacțiuni mărunte, de zi cu zi, generează bunăvoință și reciprocitate și fără ele nu poate supraviețui relația. Așadar, iată cheia unui parteneriat de succes: manifestați interes și reacționați la solicitările celuilalt. Iar ceea ce este adevărat în cazul cuplurilor este adevărat în cazul oricărei relații, de exemplu cea dintre părinți și copii.

Pe lângă atenția acordată partenerului când acesta o cere, mai există și alte căi de a promova buna înțelegere sau opusul ei. Căutați aspectele pozitive ale partenerului, membrilor familiei și, de ce nu, ale copiilor dumneavoastră. Alternativa este să le căutați

mereu cusururile. Puteți alege să vă exprimați aprecierea sau critica. Eu, una, știu ce îmi place să aud din partea celor dragi. Puteți alege să fiți binevoitor — și vestea bună este că bunăvoința este molipsitoare. Dacă vă purtați frumos întotdeauna, cercetările au arătat că partenerul se va molipsi și vă va imita.

Înclinarea balanței în partea opusă, de la critică înspre apreciere, nu este esențială doar în relația cu partenerul sau cu familia, ci și în viață în general. Eu am crescut într-o familie în care balanța era înclinată mai degrabă înspre critică decât înspre laudă și a trebuit să fac eforturi să mă schimb. Când se întâmplă uneori să îmi reiau proastele obiceiuri, mă simt de parcă m-aș cufunda într-o mlaștină toxică de cârcotire.

Să fiți binevoitor nu înseamnă să deveniți victimă sau să vă lăsați călcat în picioare. Nici nu presupune să nu vă comunicați sentimentele când sunteți furios. Ci presupune să vă exprimați mereu sentimentele și motivele pentru care vă simțiți astfel, fără să dați vina pe celălalt sau să îl jigniți.

Este important de știut și că, doar pentru că nu ați avut intenția să supărați sau să iritați un alt membru al familiei, nu înseamnă că acesta nu va fi totuși deranjat de acțiunile dumneavoastră. Când am făcut pe cineva să se simtă prost, chiar neintenționat, este important să îl ascultăm și să recunoaștem că are dreptate să se simtă așa, în loc să ne justificăm. Trebuie să reținem că nu toți reacționăm la fel în anumite situații. Dacă cineva are altă reacție decât am fi avut noi, nu înseamnă că a greșit. Trebuie să respectăm diferențele dintre noi, în loc să ne certăm care dintre noi a avut reacția „corectă".

Sunt multe sfaturi pe această temă. Unii vă sfătuiesc să nu vă preocupe mărunțișurile dintr-o familie sau o relație. Alții, dimpotrivă, vă sfătuiesc să luați măsuri înainte ca neînțelegerile minore să ia proporții. Eu cred că esențialul este să încercăm să înțelegem cum se simte celălalt, chiar dacă noi nu ne simțim

așa, și să manifestăm empatie față de el, sperând că și el va face același lucru pentru noi. Aceasta trebuie să fie prioritatea în familie. Astfel, familia dumneavoastră va fi un mediu propice în care să își facă apariția bebelușul și în care să crească un copil.

EXERCIȚIU: LUAȚI AMINTE CÂND CINEVA CERE ATENȚIE

Fiți atent la momentele când un membru al familiei dorește să vă capteze atenția și să comunice cu dumneavoastră și încercați să răspundeți în loc să îi întoarceți spatele. Indiferent dacă este vorba de partener, de mama dumneavoastră sau de copil. Relațiile sunt un lucru prețios și păstrarea legăturii cu celălalt este esențială pentru supraviețuirea relației.

Deși suntem indivizi, suntem și parte dintr-un sistem și produs al mediului în care trăim. După cum am văzut în acest capitol, sunt multe lucruri pe care le putem face pentru ca acest sistem să fie un mediu sănătos pentru dezvoltarea copiilor noștri.

Partea a treia
Sentimentele

Doar atunci când devenim părinți ne dăm cu adevărat seama că la ființele umane sentimentele primează în fața raționamentelor și că bebelușii și copiii se ghidează în primul rând după ceea ce simt. Felul în care răspundeți și reacționați la sentimentele copilului dumneavoastră este important, fiindcă este o nevoie fundamentală a oricărei ființe umane — a oricăruia dintre noi, de orice vârstă am fi — să i se recunoască și să i se înțeleagă sentimentele de către cei dragi.

Un bebeluș nu are decât senzații — este un pachețel de senzații, dacă vreți. Nu vom înțelege întotdeauna tot ceea ce simte, uneori va trebui să îl legănăm multă vreme până să îl liniștim, dar tocmai această dragoste pe care i-o acordăm va clădi fundația sănătății emoționale viitoare a bebelușului dumneavoastră. Dacă îi luați în serios sentimentele în primii ani de viață, copilul va învăța că, dacă îl deranjează ceva, există soluție, mai ales dacă reușește să își comunice nemulțumirea unei persoane dragi.

Dacă reacționați cu înțelegere la sentimentele copilului dumneavoastră, îl veți învăța să aibă o relație sănătoasă cu propriile emoții, indiferent care ar fi acestea, începând cu furia și durerea necontrolată, trecând prin mulțumire, calm și relaxare și terminând cu generozitatea și culmea fericirii. Aceasta este baza unei bune sănătăți mintale și de aceea acest capitol este poate cel mai important din întreaga carte.

SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ NE CONTROLĂM SENTIMENTELE

Dacă ignorăm sau refuzăm să acceptăm sentimentele unui copil, îi putem afecta sănătatea mintală pe viitor. Știu că dumneavoastră, ca părinți, nu vă dați seama întotdeauna că faceți acest lucru sau poate vi se pare că acționați în avantajul copilului. Când cei din jur, mai ales copiii, sunt nefericiți, instinctul ne îndeamnă uneori să negăm existența acestor sentimente dificile. Ni se pare că este cea mai bună opțiune. Poate că avem impresia că cel mai bine este să nu acordăm importanță nefericirii lor, să le distragem atenția sau chiar să îi mustrăm, cerându-le să își schimbe atitudinea. Nu vrem ca cel drag să fie nefericit, și acceptarea nefericirii sau furiei sale ni se pare periculos sau chinuitor; poate că ni se pare chiar că încurajăm sentimentul dacă îi acordăm importanță. Dar nu putem interzice un sentiment, sperând că va dispărea. Sentimentele înăbușite mocnesc și pot izbucni mai târziu, provocând mult rău. Ia gândiți-vă: când simțiți nevoia să strigați tare? Când nu vă aude nimeni. Sentimentele vor să fie auzite.

Nu vreau să vă simțiți prost fiindcă nu ați reacționat până acum la emoțiile copilului dumneavoastră, dar țin să subliniez că este vital să le admiteți existența, să le luați în serios și să le considerați îndreptățite. Cea mai frecventă cauză a depresiei la adulți nu este un eveniment petrecut în viața adultă, ci faptul că nu au învățat în copilărie, în relația cu părinții, cum să își controleze emoțiile. Dacă, în loc să fie acceptat și consolat, copilului i se impune să își nege sentimentele, sau este lăsat să plângă singur până adoarme, sau este lăsat să treacă peste episoadele de furie fără ajutor, capacitatea de a tolera emoțiile neplăcute sau dureroase scade pe măsură ce se acumulează incidentele în care aceste emoții nu găsesc ecou. Scade capacitatea de a le tolera, de parcă ar exista un spațiu finit în care se pot strânge sentimentele

dificile reprimate, iar după ce se umple acest spațiu, sentimentele nu mai pot fi înăbușite. Dacă părinții ne liniștesc iar și iar, indiferent ce ne supără, ne va fi mai ușor să privim cu optimism aceste sentimente și vom fi mai puțin susceptibili la depresie și anxietate mai târziu în viață. Nu există nicio garanție pentru a evita tulburările de sănătate mintală, dar este util să cultivăm credința că, indiferent de emoția pe care o trăim, vom fi acceptați, iar emoția neplăcută va trece, oricât de intensă ar fi.

Nu uitați: toți părinții fac greșeli, iar corectarea lor este mai importantă decât greșeala în sine. Astfel încât, dacă până acum v-ați ghidat după ideea că cea mai bună strategie pentru a consola copilul este să vă prefaceți că nu băgați de seamă când este furios sau supărat, nu vă faceți griji. Puteți schimba acest comportament astfel încât să îl faceți să înțeleagă că îl vedeți și îl auziți. Probabil că la început vă veți simți stânjenit, dar vă veți obișnui repede cu noul tipar de a reacționa. Începeți prin a vă aminti cum reacționați în trecut la sentimentele copilului. Există trei tipuri de reacții — și probabil că dumneavoastră reacționați la sentimentele copilului așa cum reacționați și la ale dumneavoastră. Se poate și să aveți un comportament variabil, în funcție de emoție sau de situație.

REPRIMAREA

Dacă acesta este comportamentul dumneavoastră tipic, instinctul vă va spune să înăbușiți sentimentele puternice și să spuneți „Șșș" când vă confruntați cu ele, sau „Nu mai face scandal, că nu-i nimic", sau „Fii tare".

Dacă desconsiderați sentimentele copilului ca fiind lipsite de însemnătate, va ezita să vi le împărtășească în viitor, indiferent de importanța reală a acestora.

REACȚIA EXAGERATĂ

În cealaltă extremă se află părinții care resimt atât de puternic disconfortul copilului încât devin la fel de isterici ca aceștia și plâng împreună cu ei, de parcă suferința ar fi și a lor. Este o greșeală tipică, de exemplu în primele zile de grădiniță, înainte ca atât părintele, cât și copilul să se obișnuiască cu despărțirea.

Dacă vă însușiți în acest fel sentimentele copilului, efectul va fi același ca în situația de mai sus: copilul va ezita să vă comunice ceea ce simte. Probabil că va considera că nu puteți face față situației sau se va simți invadat în intimitatea sa.

CONTROLUL

În acest caz recunoașteți că aveți anumite sentimente și că acestea sunt justificate. Dacă reușiți să faceți acest lucru cu propriile sentimente, vi se va părea firesc să faceți același lucru și în cazul sentimentelor copilului. Veți putea lua în serios sentimentele acestuia fără să exagerați și vă veți păstra calmul și optimismul. Veți spune, de pildă: „Vai, ești nefericit. Hai să te îmbrățișez! Vino la mine. Uite, te țin în brațe până te simți mai bine".

Dacă copilul știe că va fi ascultat și liniștit, dar nu judecat, va fi înclinat să vă mărturisească tot ceea ce simte.

De acest lucru are nevoie un copil: ca părintele să fie un fel de recipient pentru emoțiile lui, și anume să îi fie alături și să știe și să accepte ceea ce simte copilul, fără să se lase copleșit la rândul său de aceste sentimente. Este ceea ce face un psihoterapeut cu pacientul.

Astfel veți putea să asistați la crizele de furie ale copilului și să înțelegeți de ce este furios, poate chiar să exprimați în cuvinte ceea ce simte și să îi oferiți o cale acceptabilă de a-și descărca

furia, fără să îl pedepsiți sau să vă înfuriați la rândul dumneavoastră. Același lucru este valabil și în cazul altor sentimente.

Cu toții reacționăm diferit la diferitele sentimente pe care le observăm la ceilalți, din cauza propriilor experiențe din copilărie. Depinde ce asocieri au făcut cei din jur, iar apoi chiar noi, pe măsură ce ne-am maturizat. Dacă ați crescut într-o familie în care conflictele erau întotdeauna rezolvate prin confruntări, probabil că nu vă deranjează câtuși de puțin tonul ridicat sau zbieretele; poate că vă trezesc chiar amintiri dragi. Dacă, dimpotrivă, ați crescut într-o familie în care confruntările erau evitate cu orice preț, este posibil să nu vă simțiți deloc în largul dumneavoastră în prezența furiei. Dacă v-ați simțit manipulat în copilărie, probabil că priviți cu neîncredere afecțiunea și dragostea, fiindcă vă așteptați să vină la pachet cu ceva neplăcut.

EXERCIȚIU: CÂT DE CONFORTABIL VĂ SIMȚIȚI CU EMOȚIILE?

Acest exercițiu este util pentru a vă analiza reacțiile tipice la emoții, atât la emoțiile dumneavoastră, cât și la ale copilului. Pe rând, gândiți-vă la teamă, dragoste, furie, entuziasm, vinovăție, tristețe și bucurie. Cu care emoție vă simțiți în largul dumneavoastră? Care vă stânjenește cel mai mult? Pe care o puteți gestiona mai ușor? Cum vă simțiți când sunt îndreptate împotriva dumneavoastră sau când le vedeți la alții?

Avem nevoie de emoții, până și de cele stânjenitoare. Acestea din urmă sunt ca becurile de avertizare de pe bord. Când clipește becul care ne avertizează că nu mai avem

benzină, reacția normală nu este să decuplăm becul ca să nu mai clipească, ci să umplem rezervorul ca să poată funcționa motorul. La fel și cu sentimentele. În principiu, nu trebuie să ne lăsăm distrași și să uităm de ele sau să le înăbușim, ci să luăm aminte la ceea ce ne spun și să ne folosim de ele ca să ne dăm seama ce ne lipsește și, în consecință, ce ne dorim, și să ne satisfacem nevoile și dorințele, în măsura în care sunt acceptabile.

IMPORTANȚA ACCEPTĂRII SENTIMENTELOR

Orice am face și orice decizie am lua, suntem influențați de sentimente. Felul în care ne gestionăm sentimentele va avea efect asupra felului în care va învăța bebelușul sau copilul nostru să le gestioneze pe ale sale. Sentimentele și instinctele sunt legate unele de altele, iar dacă negăm sentimentele copilului, există pericolul să îi subminăm instinctele. Instinctele contribuie la siguranța copilului. De exemplu, în excelenta carte *Cum să vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească*, autoarele spun povestea unei fete care merge cu prietenele la ștrandul din apropiere, dar se întoarce acasă aproape imediat. „De ce te-ai întors singură atât de devreme?" întreabă mama. Fiica o lămurește că era un băiat mai în vârstă la ștrand care se prefăcea că e cățel și voia să le lingă picioarele. Pe prietenele ei le amuza ideea, dar pe ea a scârbit-o. Foarte probabil, prietenele ei auziseră mereu de la părinți „Nu te prosti, nu exagera", în loc să fie încurajate să își ia în serios instinctele. Iată că în acest caz comportamentul respectiv le-a pus în pericol. Este ușor să nu luăm în serios un copil care se teme să încerce un nou fel de mâncare, dar, dacă îi spunem să nu se prostească

în loc să îl ascultăm, există pericolul să rămână cu impresia că nu trebuie să își ia în serios instinctele, când, de fapt, nu este deloc așa.

Vai de mine, vă gândiți probabil, nu-mi ajunge că trebuie să țin seama de toate aspectele practice legate de siguranța copilului, de alimentația sau de sănătatea lui? Acum, de parcă n-aș avea destule pe cap, trebuie să țin seama și de ceea ce simte? Dar oricât de mult aș detesta „trucurile" și „rețetele", există totuși o „rețetă" generală: nu contraziceți niciodată sentimentele copilului. Poate că auziți de la copilul de opt ani: „Nu vreau să merg la școală". Este ușor să îi spuneți: „N-ai de ales", când vă grăbiți și aveți un program încărcat care vă ocupă toate gândurile. Dar copilului îi este mai ușor să audă: „Nu-ți place la școală, nu-i așa?" Așa deschideți dialogul în loc să îi puneți capăt.

Și nici măcar nu economisiți timp prin negarea sentimentelor copilului. De exemplu, ni se poate întâmpla, dacă suntem în criză de timp, să bruscăm copilul când vrem să îi punem jacheta, iar acesta să se supere. Ulterior, degeaba îl mai rugăm să se îmbrace singur, fiindcă deja s-a încăpățânat să ne refuze. Așadar, vedeți că ar fi fost mai bine să începem prin a-l respecta și a-i recunoaște sentimentele? În loc să îl bruscăm, este mai indicat să îl avertizăm că e timpul să se îmbrace, apoi să îl observăm, să îl ascultăm și să îi arătăm că înțelegem cum se simte. Dacă refuză să își pună jacheta, îi putem spune: „Nu vrei să te încălzești, de aceea nu vrei să te îmbraci de pe acum. Bine, îți pui jacheta când ieșim și ți se face frig". Iar dacă întotdeauna sunteți în criză de timp, treziți-vă mai devreme ca să aveți timp să respectați ritmul mai încet al copilului și să înțelegeți ceea ce simte. Atunci viața nu va fi o luptă continuă.

O mămică, Kate, mi-a povestit că băiețelul ei Pierre se supăra și începea să plângă de mai multe ori pe zi.

Adesea îl deranja ceva cu totul neînsemnat, de exemplu se supăra că plouă, sau cădea, deși nu se lovea rău, sau îi spuneam că nu are voie să înoate alături de pinguini la grădina zoologică. Încercam să fiu înțelegătoare, fiindcă îmi dădeam seama că ceea ce mie mi se pare lipsit de importanță poate părea o catastrofă pentru un copil atât de mic. Dar când nu i-a trecut nici după vârsta de patru ani, am început să cred că Pierre nu-și va dezvolta niciodată tăria sufletească. Am început să mă tem că este exagerat de sensibil. Și că poate ar trebui să încep să îi spun că face din țânțar armăsar. Însă am renunțat, fiindcă mi-am adus aminte cât de prost mă simțeam când mă certau părinții că plâng dintr-o prostie sau că trebuie să mă maturizez.

Acum Pierre are șase ani și mi-am dat seama că adesea se întâmplă să nu mai plângă mai multe zile la rând. O situație care în trecut ar fi declanșat o criză de plâns, acum nici nu o bagă în seamă. Spune ceva de genul: „Lasă, mami, că ne descurcăm noi". Sau „Ține-mă în brațe până îmi trece durerea la genunchi. O să treacă imediat". Schimbarea a avut loc treptat și imperceptibil. Mă bucur atât de mult că i-am acceptat mereu sentimentele și l-am liniștit când suferea.

Deși probabil i se părea că pierde multă vreme astfel, de fapt Kate a ales calea cea mai expeditivă. Când îi certăm pe copiii care plâng, nu facem decât să le dăm un motiv în plus de plâns: pe lângă cauza inițială, acum se simt prost și din pricina supărării părintelui. Alinați copilul și manifestați înțelegere, în loc să încercați să puneți capăt cu orice preț supărării, aceasta este filosofia după care trebuie să vă ghidați. Dacă luați în serios sentimentele copilului și îi oferiți alinare când are nevoie, va învăța să se aline singur pe măsură ce crește.

Dacă însă în copilărie ați fost certat pentru că manifestați sentimente neplăcute, va fi mult prea ușor să imitați același model în cazul copilului dumneavoastră. Pentru a nu repeta aceeași greșeală, amintiți-vă cum vă simțeați când erați certat pentru că erați trist, așa cum a făcut Kate. Tristețea este parte a vieții. Dar, dacă nu reușiți să depășiți amintirea mustrărilor primite de la părinți când plângeați, vă puteți trezi uneori, chiar adult fiind, cerându-vă scuze pentru că plângeți în urma unei nenorociri.

Poate fi dificil să acceptați sentimentele copilului în loc să îl mustrați fiindcă le exprimă, dacă, la fel ca și Kate, părinții v-au obligat la vremea respectivă să vă înăbușiți sentimentele. Poate părea ca un salt în necunoscut și, de fapt, chiar așa și este: spargeți veriga din lanțul emoțional ancestral. Dar nu uitați că astfel puneți bazele sănătății mintale a copilului dumneavoastră. Apropo, dacă uneori greșiți și reacționați fie exagerat, fie deloc, mai ales dacă ulterior vă corectați comportamentul, nu vă speriați că v-ați distrus iremediabil copilul din punct de vedere emoțional.

Asumarea propriilor emoții, indiferent de cât sunt de puternice, este esențială pentru a ajuta și învăța copilul să și le controleze pe ale sale. Dacă vă înăbușiți sentimentele și le considerați lipsite de importanță, nu veți reuși să îl ajutați nici pe copilul dumneavoastră să le facă față. Dacă deveniți isteric, nu le veți putea controla nici măcar pe ale dumneavoastră, darămite pe ale copilului.

S-ar putea să aveți nevoie de exercițiu. În loc să vă reprimați sentimentele sau să vă lăsați pradă acestora, încercați să le identificați și să găsiți metode de a vă calma sau cereți ajutorul celor din jur. De exemplu, definiți sentimentul în loc să vă definiți pe dumneavoastră. Faceți același lucru și în cazul copilului. În loc să spuneți „Sunt trist" sau „Ești trist", spuneți „Mă simt trist" sau „Mi se pare că te simți trist". Astfel, definiți sentimentul și nu vă

identificați cu el. Pare un lucru mărunt, dar poate avea un efect însemnat.

Este important și să vă vină ușor să vorbiți despre sentimente, atât ale dumneavoastră, cât și ale copilului. Pe măsură ce se maturizează copiii, partea logică a creierului devine dominantă. Nu că logica ar acapara gândirea — ființele umane rămân mereu influențate de emoții —, însă se pot folosi de imagini, de desene și de cuvinte pentru a descrie felul în care se simt. Astfel, se folosesc de sentimente în loc să se lase pradă acestora. Când copilul exprimă un sentiment, reușește mai bine să îl ordoneze și să îl identifice dacă îl exprimă prin cuvinte sau desene.

E ușor de spus „Pari fericit", dar e mai dificil de recunoscut un sentiment neplăcut sau un sentiment pe care v-ați dori ca micuțul să nu îl aibă. Dacă plânge fiindcă i-ați interzis să mănânce înghețată înainte de prânz, recunoașterea emoției nu înseamnă să îi dați înghețată sau să renunțați la serviciu fiindcă nu îi place la creșă, sau să îi faceți pe plac în orice situație. Înseamnă că îi luați în serios sentimentele, că țineți seama de ele atunci când luați o decizie și că îl ajutați să se liniștească, fără să îi negați sentimentele sau să îi distrageți atenția de la ele, fără să fugiți de răspundere, fără să vă îndepărtați, ci manifestând acceptare și înțelegere. La început poate părea riscantă recunoașterea unor sentimente pe care v-ați dori să nu le aibă copilul dumneavoastră — de exemplu, dacă își urăște fratele sau nu îi place în vizită la bunica —, dar dacă îi arătați că îl ascultați și îl înțelegeți, va avea un motiv în minus să protesteze sau să plângă.

În cartea sa *Orhideea și Păpădia*, publicată în ianuarie 2019, Tom Boyce relatează că, tocmai în perioada când culegea împreună cu colegii săi date despre felul în care stresul cauzat de începerea școlii poate afecta sistemul imunitar al copiilor, a avut loc cutremurul din California din 1989. La început, cercetătorii au fost decepționați, fiindcă acest factor suplimentar de stres avea să

pericliteze valoarea studiului, dar au decis să profite de situație și să cerceteze în schimb efectul cutremurului asupra sistemului imunitar. Au împărțit copiilor creioane colorate și hârtie și le-au cerut „să deseneze cutremurul". Unii copii au desenat imagini vesele, fericite, dar alte desene reflectau suferință sau ilustrau aspectele tragice ale dezastrului. Copiii din care grup credeți că au fost mai sănătoși după cutremur? Cei care au realizat desene fericite, optimiste despre cutremur au suferit într-o măsură semnificativ mai mare de boli respiratorii decât cei care au ilustrat oameni îngroziți, incendii, victime și dezastre. Boyce a interpretat rezultatele în sensul că trăsătura umană moștenită de-a lungul istoriei, de a ne exprima sentimentele prin povești, prin artă, este un fel de a ne însuși lucrurile care ne sperie, fiindcă, pe măsură ce reușim să le exprimăm, devin treptat din ce în ce mai puțin înspăimântătoare. Ne manifestăm tristețea, deși ne doare, fiindcă de fiecare dată când o exprimăm, scade în intensitate, în mai mare sau mică măsură.

În cartea sa, Boyce arată că unii copii sunt mult prea sensibili și sunt afectați enorm de mediu. Pe aceștia îi numește Orhidee. Pe alții, mai robuști din fire, îi numește Păpădii. Nu aveți de unde să știți dacă bebelușul dumneavoastră este o Păpădie sau o Orhidee, dar și Păpădiilor le face bine să își exprime sentimentele. Însă este esențial, ca părinte, să fim atenți la sentimentele Orhideelor și tuturor, Păpădii sau Orhidee, le face bine să le fie acceptate, recunoscute și înțelese sentimentele — indiferent dacă reacția celor din jur diferă sau nu de a lor.

Următorul studiu de caz este despre un copil Orhidee pe nume Lucas ai cărui părinți, ca majoritatea părinților din ziua de azi, erau ocupați cu serviciul. În prezent nu multe familii își permit luxul ca unul dintre părinți să stea acasă, la dispoziția copiilor, sau, în altă ordine de idei, poate fi frustrant pentru un părinte să își sacrifice cariera. Copilului îi va fi mai bine dacă părinții lui

sunt fericiți decât dacă se consideră niște martiri, astfel încât nu susțin deloc că este obligatoriu ca unul dintre părinți să stea acasă cu copilul dacă acest lucru i se pare un sacrificiu. Ceea ce doresc să subliniez este că trebuie să acceptați sentimentele copilului legate de mediul în care trăiește, legate de împrejurările familiale, în loc să vă prefaceți că aceste sentimente nu există. Și nu doar pentru că orice copil are mai multe șanse să fie fericit dacă i se permite să își exprime toate sentimentele, și nu doar cele convenabile, ci și pentru că, dacă sunt corecte concluziile lui Boyce în urma studiului despre cutremurul din 1989, copiii care își pot exprima liber sentimentele și care sunt ascultați și înțeleși au sisteme imunitare mai robuste. Ne dorim cu atâta disperare fericirea copiilor noștri, fiindcă îi iubim atât de mult, încât putem cădea în capcana refuzului de a le accepta sentimentele reale. Sper că studiul lui Boyce și povestea de mai jos vor demonstra că nu aceasta este calea cea mai înțeleaptă.

PERICOLUL DE A INTERZICE SENTIMENTELE: STUDIU DE CAZ

Annis și John sunt persoane afectuoase și generoase, devotați unul altuia și fiului lor, Lucas, în vârstă de zece ani. Au, fiecare, propria afacere și au muncit din greu să își consolideze reputația și baza de clienți. Au cumpărat un apartament și sunt fericiți că au realizat această investiție pentru viitor, dar nu consideră că și-au asigurat stabilitatea financiară.

Lucas a fost dat la grădiniță de mic, dar nu s-a obișnuit niciodată. Așa că părinții au angajat o serie de *au pair* să se ocupe de el. În situația lor, au considerat că nu au de ales decât să apeleze

la ajutor. Bonele îl duceau și îl luau pe Lucas de la școală și stăteau cu el în vacanțe. Între bone, Lucas stătea în grija bunicilor sau a unor prieteni. Annis și John aveau grijă să stea împreună cu Lucas la sfârșit de săptămână, iar Lucas părea fericit. Se gândeau mereu la Lucas, îl iubeau și aveau grijă de el și abia așteptau să îl vadă, deși de multe ori îl găseau dormind când ajungeau acasă. Dacă Lucas le cerea să stea mai mult cu el, îi promiteau să îl ducă într-un loc special la sfârșit de săptămână. Lucas părea mulțumit.

Da, Lucas părea mulțumit, până când, la vârsta de zece ani, a încercat să se arunce pe geam de la etajul șase. A fost împiedicat în încercarea sa de John care uitase ceva acasă și a reușit să îl prindă în ultima clipă. Bona spăla vasele în bucătărie. Știu că sună alarmant și insist că este un lucru neobișnuit ca un copil ce pare rezonabil de fericit, cum părea Lucas, să încerce să se sinucidă.

Părinții lui Lucas, conștienți de gravitatea situației, și-au luat liber de la serviciu ca să stea cu el. Habar nu avuseseră că Lucas era atât de nefericit. „Cred", mi-a mărturisit John, „că nu vedeam decât ceea ce voiam să vedem." John avea dubii dacă să îi dea copilului antidepresivele prescrise de medicul de familie. Instinctul îi spunea că ceva nu este în regulă și nu i se părea de prea mare ajutor să amorțească emoțiile lui Lucas cu medicamente. L-a dus pe Lucas la terapie. Uneori Lucas mergea singur la ședință, alteori împreună cu unul dintre părinți. Lucas îi povestea terapeutului despre vacanțele în care stătea pe la prieteni, apoi pe la bunica, apoi se întorcea acasă să stea cu bona. Se simțea în plus, fiindcă îi auzea pe părinți cum dau telefoane în stânga și în dreapta să caute pe cineva dispus să aibă grijă de el și se considera un mare inconvenient în viața lor. Pe de o parte, știa că părinții îl iubesc, fiindcă îi repetau mereu, dar nu se simțea iubit. „În unele zile", spunea, „mă simt ca o minge pasată de la un jucător la altul."

I-a spus terapeutului și că abia se atașa de o *au pair*, că aceasta și pleca și era înlocuită de alta. Apoi se simțea prost fiindcă pe unele le uita, deși ținuse mult la ele. Drept consecință, era încredințat că și ele l-au uitat pe el.

Nici nu-și mai amintea când începuse să se simtă trist; nici nu știa, de fapt, că se simte trist. Când încerca să le spună lui Annis și John cum se simte, acestora le venea greu să îl asculte, așa că încercau să îl distragă sau să îl înveselească, sau îl contraziceau pur și simplu.

Ca părinți, ceea ce ne dorim în primul rând pentru copiii noștri este să fie fericiți. Așa că, dacă nu pare să fie așa, încercăm să îi convingem și să ne convingem și pe noi înșine că sunt fericiți. Poate că pe termen scurt ne liniștim, dar copiii simt că nu îi ascultă nimeni, că nu îi pasă nimănui de ei și că sunt singuri pe lume.

John: Mai demult, dacă Lucas spunea că nu e fericit sau părea supărat, îi spuneam: „Nu fi trist, ne ducem la grădina zoologică sâmbătă" sau „Îți cumpăr o consolă nouă de jocuri". În timpul ședințelor de terapie am aflat că aceste afirmații erau echivalente cu niște mustrări pentru el. Eu voiam să izbucnesc: „Nu-i adevărat!", dar terapeutul mă oprea și mă ruga să accept adevărul spuselor lui Lucas.

Mie mi se părea că, dacă recunosc că Lucas este trist că nu mă găsește acasă când se întoarce de la școală, nu fac decât să îl întristez mai tare. Nu mi-a fost ușor. Dar, fiindcă trecuserăm printr-o sperietură atât de mare, am fost nevoiți să facem niște schimbări, așa că am ascultat de terapeut.

Am aflat că, dacă Lucas îmi spune că este trist, trebuie să îl rog să îmi descrie sentimentul sau să îmi povestească în ce împrejurări s-a simțit așa, sau dacă știe din ce cauză.

Când îi acceptam sentimentele, se simțea ascultat și nu respins, așa că, spre surprinderea mea, începea să se simtă mai bine.

Am aflat și că nu este suficient să îi spunem că îl iubim. Trebuie să îi arătăm că este o prioritate pentru noi. Și așa și e — de aceea muncim atât de mult. Ca să îi arătăm că îl iubim trebuie să stăm cu el și nu doar să îi spunem noapte bună pe Skype sau să îl ducem undeva în weekend.

Am luat un împrumut ca să pot sta o lună acasă cu Lucas. Stăteam împreună, ne uitam la desene animate, ne duceam la terapie. Lucas nu prea vorbea, dar când spunea ceva, îl ascultam. Terapeutul m-a învățat să îl ascult fără să îl corectez și am încercat să îi urmez sfaturile.

Lucas a reînceput școala. Avem grijă ca măcar unul dintre noi să fie acasă la ora 6 seara, astfel încât să fie prioritatea pentru unul dintre noi în fiecare seară. Pregătim cina, ne jucăm sau ne uităm la televizor. Mi-ar plăcea să spun că nu mă uit deloc la telefon în acele două ore. Mă străduiesc, cel puțin.

Lui Annis i-a fost mult mai greu. O chinuiește gândul că nu și-a dat seama cât de mult suferea Lucas, e îngrozită că ar fi putut să îl piardă sau că s-ar fi putut răni grav.

Sentimentul de vinovăție al părinților nu le face bine nici lor, nici copiilor; recunoașterea greșelilor și corectarea lor însă da. Așa cum voi repeta în cele ce urmează, nimeni nu e perfect și cu toții facem greșeli. Nu greșelile contează, ci felul în care le corectăm. Rupturile care cauzează probleme în relațiile cu copiii și care le tulbură sănătatea mintală nu sunt periculoase decât dacă nu sunt reparate. Aș dori să vă atrag atenția și asupra a ceea ce au descoperit terapeutul și Lucas: problema nu era că ambii părinți lucrau, ci că se simțea atât de singur și nu avea cui să îi

împărtășească sentimentele. La fel ca în cazul copiilor care au trecut prin cutremur — concluzia nu a fost că unii dintre copii s-au îmbolnăvit ca urmare a cutremurului; ci că acei copii care și-au exprimat cu succes emoțiile stârnite de dezastru au fost și cei mai rezistenți, cu imunitate mai bună.

Presupun că vinovăția lui Annie a avut ceva legătură și cu rolurile tradiționale ale mamei și tatălui în familie, că ea se simțea mai răspunzătoare decât el de soarta lui Lucas. Firește, ambii părinți au aceeași responsabilitate în creșterea copilului, dar sunt dificil de înlăturat tradițiile moștenite de generații. Și nici nu înseamnă că trebuie să uităm de ele. Aceste lucruri trebuie discutate, ca să se evite presupunerile nejustificate din partea anumitor membri ai familiei.

Sper că Annis se va simți mai bine în viitor ca urmare a faptului că atât ea, cât și John și-au dat seama ce efect avea asupra lui Lucas comportamentul lor și că s-au străduit să îl corecteze. Au învățat amândoi cum să îi accepte sentimentele și trăirile, nu doar pe ale lui Lucas, ci și pe ale lor sau pe ale altora.

Din fericire, majoritatea copiilor nu se gândesc la sinucidere. Dar nu așteptați să vă trezească din indiferență un semnal de alarmă, indiferent dacă este vorba de probleme la școală, de accese de furie, de automutilare, depresie sau anxietate, ca să ajungeți să îi demonstrați zilnic copilului dumneavoastră că vă gândiți la el și îi luați în serios sentimentele. Încurajați-l să se exprime prin desene sau povești și acceptați-i trăirile. Este important să îi arătați că ceea ce simte este important.

Cuvintele nu rezolvă prea multe de unele singure; faptele sunt cele care contează. Nu puteți delega dragostea — îngrijirea copilului, da, într-o oarecare măsură, dar nu dragostea. Și nici nu puteți amâna dovezile de dragoste: nu așteptați până la sfârșit de săptămână; copiii au nevoie să primească dragoste zilnic, cel puțin de la unul dintre părinți. Psihiatrul și psihanalistul de copii

Donald Winnicott a remarcat, în timp ce urmărea jocul De-a v-ați ascunselea că „Este o bucurie să te ascunzi, dar un dezastru să nu fii găsit". La fel e și în viață. Și adulților, și copiilor le place să aibă secrete, dar dacă absolut nimeni nu ne vede exact așa cum suntem și nu ne arată că ne înțelege pe deplin, se poate ajunge la dezastru.

RUPTURĂ ȘI REPARAȚIE, DIN PERSPECTIVA SENTIMENTELOR

Când vă gândiți la sentimente, nu uitați de ruptură și reparație. Aș vrea să pot spune că nu am vorbit niciodată aspru cu fiica mea sau că nu am ținut cont mai mult de sentimentele mele decât de ale ei — firește că s-a întâmplat, așa cum li s-a întâmplat și părinților mei. Dar diferența dintre felul în care am fost eu crescută și felul în care a fost crescută fiica mea este că părinții mei niciodată nu au recunoscut că s-au comportat nejustificat sau nepotrivit. Până și când am devenit adult, părinții mei niciodată nu și-au cerut scuze dacă au greșit față de mine sau dacă s-a dovedit că s-au înșelat într-o privință oarecare. Pe mine m-a deranjat acest lucru, așa că am luat decizia să nu mă comport și eu la fel.

În ciuda bunelor mele intenții, s-a mai întâmplat uneori să am o atitudine pe care ulterior am regretat-o. De fiecare dată însă, indiferent dacă îmi dădeam seama pe loc sau mai târziu de greșeala mea, îmi ceream scuze negreșit față de fiica mea sau îmi schimbam comportamentul sau modul de gândire. Tatăl fiicei mele și cu mine ne schimbam mereu atitudinea dacă o consideram nepotrivită și ne recunoșteam greșeala față de ea. La început n-am știut ce efect urma să aibă acest lucru asupra ei. A fost

un experiment — o nouă verigă în lanțul emoțional familial. Dar mi-am dat seama foarte devreme.

Într-o după-amiază, când Flo avea patru ani, mânca o felie de prăjitură în bucătărie și mi-a spus: „Îmi pare rău că am fost morocănoasă în mașină, mami, îmi era foame. Acum mi-e bine". Își cerea scuze. Reflectase asupra comportamentului ei și încerca să repare o ruptură percepută. Am fost încântată. Nici nu mă așteptasem că, dacă îmi asum răspunderea pentru propriul comportament nepotrivit, în loc să îl justific sau să dau vina pe altcineva, va învăța și ea să facă același lucru.

Deși ar fi trebuit să fie evident că așa va fi. Copiii, la fel ca oricine, imită comportamentul pe care îl observă la cei din jur. Înțelegerea sentimentelor celorlalți și repararea rupturilor sunt mult mai prielnice decât animozitatea, disputele și încăpățânarea de a ieși mereu învingător pe seama celuilalt.

O altă amintire fericită este când fiica mea mi-a spus pentru prima oară „Încep să mă enervez". În loc să își manifeste furia, a exprimat-o prin cuvinte. Am putut să îi spun: „Nu-i așa că e enervant?" Iar ea a învățat că e mai bine să discutăm despre felul în care se simte, în loc să facă o criză de furie.

SENTIMENTELE TREBUIE SĂ GĂSEASCĂ ECOU, NU REZOLVARE

Dave, tatăl Novei, o fetiță de patru ani, era frustrat că fiica ei se încăpățâna să își urmeze tabieturile. Înnebunea de furie când fetița făcea o criză de țipete dacă nu o lăsa să facă ce dorește, de exemplu dacă nu putea să stea în mașină pe locul preferat. Încerca să o lămurească sau să o ademenească să fie mai flexibilă,

dar de cele mai multe ori nu reușeau decât să se scoată din sărite unul pe celălalt.

Dave m-a întrebat cum o poate convinge pe Nova să fie mai maleabilă, iar eu i-am explicat că important este să acceptăm sentimentele celorlalți. A decis să facă o încercare:

> Trebuia să îi luăm cu noi în mașină pe verișorii Novei, iar unul dintre ei s-a așezat fără să își dea seama pe locul ei preferat. Nova a început să plângă. De obicei i-aș fi spus „Nu te prosti, stai în altă parte" sau l-aș fi rugat pe verișor să se mute. În schimb, m-am ghemuit ca să fiu la nivelul ei și i-am spus cu blândețe: „Nu-ți place că Max stă pe locul tău. Vrei tu neapărat să stai acolo, așa-i?" S-a oprit din plâns și s-a uitat la mine. Îmi era milă de ea, iar ea și-a dat seama că o înțeleg. I-am spus că va putea sta în scaunul ei data viitoare. Și am întrebat-o: „Acum unde vrei să stai, la fereastră sau în scăunelul tău, pe scaunul din față?" Spre surprinderea mea, a adus singură scaunul de copil și s-a prins singură în centuri și a început să pălăvrăgească fericită.

Când o mustra pe Nova sau încerca să o facă să uite de supărare, nu reușea decât să o încăpățâneze și mai tare. Când a văzut că tatălui ei îi pare rău că suferă, nu a mai simțit nevoia să se agațe de nemulțumirea ei. Dave i-a arătat că sentimentele sale sunt îndreptățite. La fel cum, atunci când derapează mașina pe gheață, degeaba întoarceți volanul în direcția opusă, că mașina va continua să alunece, dar, dacă îndreptați volanul și aliniați roțile cu direcția de deplasare, recâștigați controlul asupra mașinii, după care puteți ieși de pe gheață.

Cel mai dificil este să acceptați sentimentele copilului când dumneavoastră vă simțiți cu totul altfel. De exemplu, copilul în

vârstă de șapte ani oftează adânc și spune: „Nu mergem niciodată nicăieri". Dumneavoastră însă vă vine să replicați: „Abia săptămâna trecută am fost la Legoland!" sau „Te-am dus în nenumărate locuri". Vă înfurie că efortul și cheltuielile depuse ca să duceți copilul la parcul de distracții nu au stârnit niciun fel de recunoștință din partea lui.

Dacă negați sentimentele copilului, îndepărtați de dumneavoastră această persoană cu care vă doriți o relație afectuoasă, pe viață, această persoană a cărei fericire contează atât de mult pentru dumneavoastră. Poate părea contraintuitiv să vă schimbați reacția, dar cu toții ne simțim mai bine când afirmațiile ne sunt acceptate, și nu contrazise, iar copiii nu reprezintă o excepție din acest punct de vedere. Încercați să înțelegeți că cel mic vă descrie cum se simte și folosiți această oportunitate pentru a înfiripa o discuție, pentru a înțelege cum gândește, și nu îl respingeți.

Dacă cineva se simte nefericit, degeaba îl contrazicem, fiindcă, în loc să îl înveselim, îi adâncim nefericirea. Haideți să revenim la exemplul nostru.

COPILUL: Nu mergem niciodată nicăieri.
ADULTUL: Mi se pare că ești cam plictisit.
COPILUL: Da, am stat în casă toată ziua.
ADULTUL: Da, așa e. Ce-ai vrea să faci?
COPILUL: Vreau să merg iar la Legoland.
ADULTUL: Ne-am distrat, nu-i așa?
COPILUL: Da.

Copilul va fi mai mulțumit în urma acestei conversații, care este puțin probabil să se transforme într-o ceartă. Copilul nu este nerezonabil — știe că nu poate merge în fiecare zi la Legoland —, dar vrea ca părintele să știe că ar vrea să meargă undeva împreună

și să simtă și el același lucru. Trebuie să le alinăm nemulțumirea pe măsură ce învață că viața, din nefericire, are și momente neplăcute.

Este adevărat în cazul oricui, copil sau adult. Când ne simțim nefericiți, nu avem neapărat nevoie de o soluție. Avem nevoie ca sentimentele noastre să găsească ecou în sufletul cuiva. Vrem ca cineva să înțeleagă cum ne simțim, ca să nu fim singuri cu sentimentul respectiv.

Fiica mea Flo, care este acum adult, mi-a spus într-o zi: „Mi-e atât de rușine că nu am luat testul de condus". Orice părinte suferă când suferă copilul lui și este ușor să cazi în capcana de a încerca să găsești rapid o soluție. „Nu ai de ce să-ți fie rușine"; am zis eu, căutând disperată o rezolvare. „Știu", a replicat ea. „Am nevoie de o îmbrățișare."

Cu toții mai greșim, inclusiv eu, dar, dacă îi arătăm copilului că îi împărtășim sentimentele în loc să i le interzicem, acesta va ști de ce are nevoie și va ști să își exprime nevoia respectivă.

Nu trebuie să așteptați până învață copilul să vorbească pentru a recunoaște că sentimentele îi sunt îndreptățite și pentru a-l lua în serios. Puteți interpreta dumneavoastră situația, puteți încerca să înțelegeți cum se simte copilul și să exprimați în cuvinte sentimentul respectiv. Până și un copil care știe să vorbească s-ar putea să nu poată articula un sentiment la fel de precis ca dumneavoastră și de aceea, în exemplul de mai sus, copilul spune „Nu mergem niciodată nicăieri", în loc să descrie ceea ce are loc, de fapt, în sufletul lui: „N-am stare, nu-mi place că stau închis în casă și nu știu ce să fac". Părintele exprimă prin cuvinte sentimentele pe care i se pare că le trăiește copilul, iar copilul se recunoaște în descrierea respectivă, ceea ce duce la înfiripareа unei legături între părinte și copil, momentul în care amândoi spun: „Da..."

MONȘTRII DE SUB PAT

Când sunt foarte mici, copiii se tem de fantome sau de monștri ascunși pe sub pat. În loc să ascultați povestea în sine și motivele pe care vi le înșiră, mai bine luați aminte la emoția din spatele cuvintelor. În loc să ridiculizați imediat ideea că ar fi monștri sub pat, identificați sentimentul simbolizat de aceștia. „Mi se pare că ți-e teamă, ia spune, de ce?" Sau „Hai să spunem o poveste despre monștrii ăștia. Cum îi cheamă?" Astfel, veți putea învinge monștrii. Procedați cum vă vine mai firesc; nu cuvintele contează, ci prezența noastră alături de copil, care îl liniștește. Nu le disprețuiți temerile. Cine știe, poate monștrii reprezintă nerăbdarea dumneavoastră față de refuzul copilului de a se culca sau altceva și mai complicat, ceva ce copilul nu este în stare să exprime. Până și când este imposibil de identificat sursa unui sentiment, nu înseamnă că sentimentul nu este unul real. Este necesar să îl luați în serios.

Iar dacă luați în râs copilul și îi spuneți: „Nu te prosti, nu există monștri", nu îl veți face să se simtă mai bine.

Ceea ce contează este să păstrați deschis canalul de comunicare. Dacă ridiculizați copilul și îl etichetați drept „prostuț", va învăța să vă ascundă nu doar afirmațiile „prostești", ci și cele pe care dumneavoastră nu le-ați considera deloc așa.

Distincția dintre „prostii" și lucruri serioase este atât de limpede pentru noi, încât ni se pare evident că ar trebui să fie la fel de limpede și pentru copil. Dar nimeni nu își poate interzice să se simtă într-un anumit fel, chiar dacă alții nu se manifestă la fel, chiar dacă alții ar considera starea respectivă drept ridicolă.

Este important să fiți dumneavoastră persoana la care apelează copilul. Dacă îi spuneți că e ridicol să se plângă că bunica i-a făcut o mâncare delicioasă de linte, atunci s-ar putea să nu-i vină să vă

spună nici când profesorul de pian îi pune mâna pe picior într-o manieră total nepotrivită. Diferența dintre aceste două evenimente este clară ca lumina zilei pentru noi, dar pentru copil ambele intră în categoria „scârbos". Iar dacă dumneavoastră susțineți că anumite lucruri scârboase sunt irelevante, atunci copilul va decide că nu mai merită să se umilească înșirându-le pe toate.

Poate că vi se pare un exemplu extrem, fiindcă între mâncarea bunicii și comportamentul nepotrivit al profesorului de pian este o diferență ca de la cer la pământ. Dar copilul nu are experiența dumneavoastră de viață, nu a trăit atât de multe, nu a citit tot ce ați citit dumneavoastră, nu înțelege încă sexualitatea. Copilul poate că nu a învățat încă să se alarmeze dacă este atins într-un mod interzis, așa cum a învățat deja să se alarmeze dacă nu îi place mâncarea. Pentru el, ambele sunt un asalt asupra simțurilor. Spunându-i copilului că este o prostie să se alarmeze, veți închide căile de comunicare dintre dumneavoastră, ceea ce poate fi periculos.

IMPORTANȚA DE A ACCEPTA TOATE STĂRILE SUFLETEȘTI

Dacă v-ar întreba cineva ce vă doriți pentru copilul dumneavoastră, probabil că veți răspunde: „Vreau să fie fericit". Nu e un lucru rău să vă doriți fericirea copilului dumneavoastră. Dar poate că ne obsedează prea mult ideea de „fericire", imaginea perfectă a familiei care se distrează non-stop, zburdă pe pajiștea înflorită și se distrează de minune la picnic într-un decor pitoresc?

Fericirea, ca toate sentimentele, este trecătoare. De fapt, dacă am fi fericiți în permanență, nici nu ne-am da seama, fiindcă n-am

trăi alte emoții ca să putem face comparația între ele. Iar ca un copil să fie fericit este necesar ca părinții săi să îi accepte toate stările sufletești și toate modalitățile de a cunoaște lumea înconjurătoare. Iar distracția nu reprezintă decât o mică parte din toate acestea.

Nu putem ordona copilului să fie fericit și nici nu-i putem distrage atenția de la nefericire. Dacă vă acceptați și vă iubiți pe deplin copilul, indiferent prin ce experiențe și stări emoționale trece, va avea capacitatea de a fi fericit. Acest lucru este valabil și pentru dumneavoastră, nu doar pentru copii. Trebuie să ne acceptăm cu toate stările noastre sufletești.

Îmi amintesc că m-a întrebat un prieten al părinților mei, când aveam doisprezece ani, dacă am o copilărie fericită. I-am răspuns „Nu, nu tocmai. De cele mai multe ori nu mă simt deloc fericită". Tata m-a auzit și s-a întors de îndată către mine să mă certe. „Ce bazaconii vorbești", mi-a spus. „Ai o copilărie idilică, o copilărie foarte fericită. Nu mai vorbi prostii." Și pentru că era tata — pe care îl iubeam, deși îmi era și puțin teamă de el —, mi-am zis că greșesc. M-am simțit confuză, nesigură de propriile mele sentimente.

Părinții au tendința să ia drept bună că ceea ce îi face pe ei fericiți îi va face fericiți și pe copiii lor, dar nu este neapărat așa — după cum se poate să vă fi dat deja seama. Poate că vi se pare un eșec din partea dumneavoastră că aveți un copil nefericit și, pentru a evita această neplăcere, aveți tendința să vă mustrați copiii, la fel ca tatăl meu, pentru a-i obliga cumva să se simtă totuși fericiți.

Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum, aș fi putut să înțeleg mai bine ce am simțit când m-a contrazis tata, dar la vremea respectivă mi s-a încețoșat pur și simplu mintea. La fel mă zăpăcesc când mă simt într-un fel, dar mi se spune că nu am cum să mă simt așa. Iar zăpăceala respectivă era amestecată cu rușine,

fiindcă greșisem — nu prea știam ce — și nici nu se întâmpla pentru prima dată.

Ceea ce a pierdut tata a fost ocazia să comunice cu mine, nu neapărat imediat, ci după plecarea musafirului. Ar fi putut să mă întrebe cum mă simt și să nu interpreteze imediat răspunsul, indiferent care ar fi fost acela, drept un atac la adresa lui. Ar fi putut să mă ajute să mă exprim și ar fi putut vedea lumea prin ochii mei. Nu spun că ar fi trebuit să își schimbe propria viziune despre lume, dar ar fi putut să încerce să înțeleagă că și felul meu de a vedea lucrurile și de a mă vedea pe mine însămi este îndreptățit.

Dacă, în loc să corectați ca pe niște defecte tristețea, furia și temerile copilului, veți profita de ele pentru a afla mai multe despre el și pentru a comunica, atunci veți adânci legătura dintre dumneavoastră. Și astfel îi veți crește capacitatea de a fi fericit.

Dacă ați veni acasă și i-ați spune partenerului: „Am avut o zi îngrozitoare la serviciu", iar el v-ar răspunde „Exagerezi", probabil că ați simți că nu vă vede, nu vă aude și nu vă înțelege. Poate că ați simți chiar că vă respinge. Dacă acesta este răspunsul pe care îl primiți în mod obișnuit, probabil că ați ajunge să nu-i mai mărturisiți nimic.

Dar, dacă partenerul v-ar răspunde „Ia povestește-mi", iar dumneavoastră v-ați apuca să înșirați ce nedreaptă a fost șefa și cum a trebuit să refaceți totul din pricina propriei ei incompetențe, iar partenerul v-ar răspunde „Normal că te-ai enervat", poate că ați începe să vă simțiți ceva mai bine.

Dacă, dimpotrivă, partenerul ar începe cu cuvintele „Păi de ce nu ai făcut așa și pe dincolo..." și ar începe să vă dea sfaturi, probabil că v-ați simți și mai prost. Dacă partenerul v-ar spune „Ia uite ce veveriță drăguță, afară în copac", cu siguranță nu i-ați mai povesti despre ziua dumneavoastră, ce sens ar mai avea? Poate că veverița v-ar face să uitați pe moment de supărare, dar

sentimentele, fiindcă nu ați apucat să le analizați, s-ar întoarce mai târziu.

Nu uitați: când bebelușul sau copilul, sau copilul care este deja adult, sau partenerul vă arată că este nefericit, deși vi se pare că dacă îi dați dreptate nu faceți decât să îi adânciți nefericirea, de fapt îl ajutați să treacă peste episodul respectiv prin aceea că își analizează sentimentele.

Pare ușor să manifestați compasiune când copilul vine supărat de la școală. Dar dacă vă spune ceva îngrozitor? Cum ar fi „Nu-mi place de bebe, du-l înapoi la spital". Atunci este și mai important să ascultați, să încercați să înțelegeți și să îi arătați că este îndreptățit să se simtă astfel. Spuneți-i „Îți e dor de vremea când eram numai noi doi, evident că ai vrea să plece bebelușul" sau „Nu e frumos că toți musafirii admiră bebelușul și pe tine nu te bagă în seamă", sau chiar „Cum te simți acum, că ești frate?" Indiferent de răspuns, acceptați-l. Nu puteți porunci copilului să își iubească fratele sau sora. El știe bine cum se simte și are nevoie să împărtășească acest lucru cuiva care să îl înțeleagă.

PRETENȚIA DE A FI FERICIT

Psihanalistul Adam Philips spune că pretenția de a fi fericit ne subminează viețile. Atât durerea, cât și plăcerea sunt nelipsite din orice viață, iar dacă încercăm să alungăm durerea sau să o amorțim prin plăcere, sau să o ascundem în vreun alt fel, sau să ne distragem atenția, nouă sau altcuiva, atunci nu învățăm să o acceptăm și să o modificăm.

Mulți oameni au țeluri pe care și le propun și presupun că atingerea acestor țeluri îi va face „fericiți". Uneori așa și e, dar adesea greșim când ne imaginăm cum arată o viață plină de satisfacții.

Fără să vrem, ne induc în eroare imaginile cu persoane arătoase, care zâmbesc și râd înconjurate de clădiri pitorești, mașini care strălucesc de-ți iau ochii sau obiecte de preț, iar aceste imagini ne amăgesc și ne fac să presupunem, fără să recunoaștem deschis acest lucru, că așa ceva ne dorim și noi. Nu există reclame cu oameni obișnuiți care se luptă cu demonii din suflet, care învață să accepte durerea inevitabilă și care își găsesc spontaneitatea și bucuria în acest mod.

Există un adevăr ce ar trebui să fie universal recunoscut: când încercați să blocați un sentiment „negativ", veți elimina și sentimentele pozitive. Așa cum a spus terapeutul Jerry Hyde: „Emoțiile nu au consolă de mixaj — ci doar buton de volum. Nu putem să dăm mai încet tristețea și durerea și să intensificăm fericirea și bucuria. Dacă o reducem pe una în intensitate, le reducem pe toate".

Înainte ca bebelușii și copiii să fie expuși la cultura plăcerii materiale, au o idee mai bună despre ce îi satisface — și anume legăturile sufletești. Sentimentul de a fi înțeles de părinți sau de cei dragi și de a găsi semnificații în ceea ce îi înconjoară și de a-și găsi astfel locul. Pentru a fi înțeles, copilul are nevoie ca cei din jur să îi accepte toate emoțiile, furia, frica, tristețea și bucuria. Nu îi putem oferi acest lucru dacă nici noi nu ne simțim în largul nostru cu propriile noastre sentimente.

Când vă doriți fericirea copilului dumneavoastră, în ciuda a ceea ce ne-au dresat să credem zeii consumerismului, nu vă gândiți imediat la prosperitate materială. Și nici la tot felul de superlative: să fie cel mai deștept, cel mai bogat, cel mai înalt, cel mai strălucitor sau mai știu eu ce. Ceea ce contează este calitatea relațiilor cu cei din jur.

Felul în care învățăm să comunicăm cu părinții și frații ne formează obiceiurile, ne oferă un model pentru toate relațiile viitoare. Dacă ne obișnuim să luptăm să avem întotdeauna

dreptate, să fim cei mai buni, să acaparăm cât mai multe lucruri materiale, să ne ascundem sentimentele adevărate, să știm că nu vom fi acceptați așa cum suntem, această dinamică ne va înfrâna aptitudinea pentru intimitate și capacitatea de a fi fericit. Dar recunoașterea sentimentelor copiilor întărește legătura dintre noi și copil.

Hilary este o mămică singură care are propriul ei salon de coafură.

> Tashi avea trei ani când s-a născut Natham și am făcut ce mi s-a spus, i-am cumpărat un cadou ca din partea frățiorului. Dar ea nu s-a lăsat păcălită. „Bebelușul n-are bani și nu se poate duce la magazin", mi-a spus. La început, îi plăcea când i se spunea că este surioara mai mare și se lăuda în fața musafirilor. Dar după o vreme a pălit noutatea bebelușului și Tashi a început să facă crize de furie, să refuze să asculte, să ude patul noaptea. În tot acest timp, cu cele mai bune intenții, îi tot repetam că îi place să fie surioara mai mare. Dar ea se comporta din ce în ce mai indisciplinat.
>
> Într-o seară, istovită după scandalul îngrozitor de la ora de culcare, am început să mă gândesc la situație. Mi-am adus aminte cât am suferit eu când s-a născut surioara mea și cum mă învinovățeam că o urăsc. Apoi, când am mai crescut, știam că sunt rea, fiindcă toată lumea așa îmi spunea când mă purtam urât cu ea, dar nu mă puteam abține. Mi se părea că suntem într-o competiție. Ca să fiu sinceră, până și astăzi mă poate scoate din sărite sora mea, fără niciun motiv.
>
> A doua zi, i-am spus lui Tashi: „Nu-ți convine că e și Natham cu noi, nu-i așa?" N-a zis nimic. Iar eu am continuat: „Îmi amintesc când s-a născut mătușa ta, nici mie

nu mi-a convenit. Și, așa cum am făcut și eu cu tine, toată lumea îmi repeta că trebuie să mă bucur, dar eu nu mă bucuram. Îmi pare rău, Tashi, că suferi".

În aceeași zi, când a devenit neascultătoare, nu am mai certat-o, ci am continuat: „Nu îți place că trebuie să îl hrănesc pe bebe, în loc să mă joc cu tine. Îmi pare rău, Tashi". De fiecare dată când trebuia să îmi împartă atenția cu fratele ei sau când trebuia să aștepte după el sau când o deranja ceva, i-am descris cum credeam eu că se simte.

Tashi nu s-a înveselit imediat, dar spre seară se comporta mult mai acceptabil. Ne simțeam din nou apropiate una de alta, fiindcă nu mă luptam cu sentimentele ei, ci le lăsam să se desfășoare. E minunat să obții cooperarea cuiva. A început chiar să mă ajute, îmi aducea scutecul și șervețelele umede și mă anunța când se trezea Natham din somn. În noaptea aceea nu a mai udat patul, pentru prima oară de la nașterea lui Natham.

Iată ce învățăminte am tras eu de aici: dacă un copil resimte o emoție, nu contează cât de neplăcută ar fi pentru mine sau cât de mult mi-aș dori să refuz să cred existența acesteia, trebuie să denumesc emoția, să întreb copilul dacă am identificat-o corect și să îi dau dreptate că se simte așa cum se simte. Într-o zi a trebuit să plecăm acasă din parc, iar Natham, care acum are trei ani, mai voia să mai alerge prin fântână după ce tocmai îl ștersesem — ceea ce ar fi însemnat că ar fi urcat ud leoarcă în mașină. Mama a încercat să îl convingă că nu vrea nici el să stea ud în mașină, dar el nici nu voia să audă. Am oprit-o și i-am spus lui Natham: „Chiar ai vrea să te uzi la loc, nu-i așa? Îmi pare rău să te dezamăgesc". Mama a fost uluită să vadă că el se mulțumește cu acest răspuns.

Sunt mândră și că, deși se mai ciondănesc uneori, Natham și Tashi se joacă de cele mai multe ori fără animozități, fie separat, fie împreună.

EXERCIȚIU: IMAGINAȚI-VĂ SENTIMENTELE ALTCUIVA

Dacă exersați imaginându-vă sentimentele altei persoane, vă va fi mai ușor într-o situație reală. Gândiți-vă la o persoană sau la un grup de persoane care are altă părere decât dumneavoastră legat de ceva — să zicem că votează cu alt partid. În loc să îi desconsiderați pentru această opinie, gândiți-vă la împrejurările în care trăiesc, la speranțele, temerile pe care le încearcă. Puneți-vă în locul lor și încercați să înțelegeți de ce au ajuns la altă concluzie decât dumneavoastră. Simțiți ce au simțit și ei.

Empatia este mai dificilă decât ar părea la prima vedere. Nu înseamnă să renunțăm la propriul punct de vedere, ci să vedem cu adevărat și să înțelegem de ce se simte celălalt în felul în care se simte și, ceea ce este și mai important, să simțim și noi același lucru.

DISTRAGEREA ATENȚIEI DE LA SENTIMENTE

Distragerea atenției este tactica părinților de a abate atenția copiilor de la experiențele prin care trec. Este o tactică răspândită, însă nu prea dă rezultate, și anume pentru că, atunci când încercați să le distrageți atenția, de fapt vă păcăliți copiii, iar pe termen lung manipularea nu îi ajută să își dezvolte capacitatea de a fi fericiți.

Priviți în ochii bebelușului și nu veți vedea decât sinceritate. Sunt încredințată că niciun copil, de orice vârstă, nu merită mai puțin din partea noastră. Distragerea atenției este lipsă de sinceritate, este manipulare. Poate fi chiar o insultă la adresa inteligenței copilului.

Ce mesaj transmiteți prin această manevră? Imaginați-vă că ați căzut și v-ați rănit rău la genunchi. Cum v-ați simți dacă partenerul, în loc să își facă griji sau să cerceteze rana sau durerea, sau jena dumneavoastră, v-ar arăta o veveriță sau v-ar promite că vă puteți juca un joc favorit pe calculator?

Nu zic că nu se poate niciodată distrage atenția copilului cu niciun pretext, dar nu ca o tactică de manipulare. Dacă, de exemplu, copilul trebuie să fie supus unei proceduri medicale, poate fi o idee bună să îi propuneți că îl va durea mai puțin dacă, în loc să se concentreze asupra injecției, se va concentra asupra senzației create de degetele dumneavoastră care îl mângâie pe frunte. În acest exemplu, nu încercăm să păcălim copilul — știe ce va urma —, distragerea atenției este menită să îi aline suferința.

Copiii se vor purta cu dumneavoastră așa cum vă purtați și dumneavoastră cu ei. Nu v-ar plăcea dacă, în loc să vă spună ce note au luat la școală, s-ar uita pe geam și ar striga: „Ia uite, o veveriță!"

Este o idee bună să explicați și educatoarei sau bonei că ați prefera să manifeste empatie față de sentimentele copilului în loc să încerce să îi distragă atenția de fiecare dată când îl deranjează ceva. Dacă, pentru a evita un conflict, îi distragem atenția de la jucăria altui copil, nu va înțelege ce a greșit și nici nu va învăța cum să negocieze într-o situație de dispută. Evitarea sentimentelor dificile nu ne învață cum să le facem față.

Mai mult, dacă cel mic își dorește ceva interzis, cum ar fi, de pildă, cheile de la mașină, trebuie să învețe că nu are voie și nu este suficient să îl facem să uite pe moment de dorința lui. Trebuie

să audă că nu are voie să se joace cu cheile, și nu ceva de genul „Aaa, uite ce păpușică frumoasă". În schimb, îl puteți ajuta să treacă peste frustrare spunându-i: „Ești furios că nu-ți dau cheia. Aud cât ești de furios". Dacă vă păstrați calmul și îl ajutați să își exprime sentimentele, va învăța să și le controleze. Poate vi se pare că este un proces mai îndelungat decât trucul cu distragerea atenției, dar timpul investit îl va ajuta să își însușească aceste abilități.

Dacă vă păcăliți mereu copilul să uite de ceea ce simte sau ceea ce vede, îl împiedicați fără să vreți să își dezvolte capacitatea de concentrare. Ia gândiți-vă, dacă atunci când se lovește sau când se simte jignit, sau când i s-a refuzat ceva, dumneavoastră nu îl lăsați să își cerceteze sentimentele și să treacă singur peste ele, nu va putea să își mențină atenția fixată pe niciun subiect dificil. Și nu este deloc un lucru bun ca un copil să aibă tendința să se lase distras de la îndeplinirea unei sarcini care i se pare neplăcută.

Însă cred că cel mai mare neajuns al acestei manipulări a copilului este că stă în calea unei relații sănătoase, deschise și apropiate dintre părinte și copil.

Unul dintre motivele pentru care ați putea fi tentat să minimalizați experiența copilului prin distragerea atenției sau negarea sentimentelor sale este că vedeți situația prin ochii dumneavoastră, și nu ai lui.

De exemplu, dacă dumneavoastră, ca adult, nu mergeți cu mama la serviciu, nu este sfârșitul lumii. Dar pentru un copilaș, este o tragedie. Poate că ne simțim vinovați că suntem cauza suferinței lui, așa că ne prefacem că ea nu există.

Deci ce faceți când unul dintre părinți pleacă la serviciu și copilul este inconsolabil? Dacă sunteți cel care pleacă, plecați cu încredere. Copilul se va calma mai ușor dacă vede că sunteți stăpân pe sine, ferm și optimist. Este important să nu plecați pe furiș, ci să vă luați rămas-bun cu sensibilitate și blândețe. Dacă

vă panicați și faceți o scenă, nu va fi spre binele copilului. Dacă îi ignorați durerea, nu sunteți oglinda care trebuie să fiți pentru el. Arătați-i că înțelegeți ce simte; îmbrățișați-l și spuneți-i ceva drăgăstos, cum ar fi: „Știu că nu vrei să plec, dar mă întorc până la cină".

Dacă sunteți părintele sau persoana care rămâne cu copilul, trebuie să fiți alături de copil, pe plan emoțional. Și anume să arătați că înțelegeți ce se petrece, de exemplu: „Nu-ți place că a plecat mama. Te simți trist". Dacă vă gândiți bine, oricine e trist când pleacă cel drag de lângă el. Spuneți-i la ce oră se întoarce. „Mama se întoarce la cină." Nu mințiți că vine imediat. Copilul fie va avea o idee distorsionată despre timp, fie nu vă va mai crede data viitoare.

Fiți alături de copil, manifestați compasiune și fiți atent și la disconfortul dumneavoastră. Dați dovadă de grijă, dar nu reacționați exagerat. Fiți calm și nu lăsați copilul să plângă singur. Nu distrageți atenția copilului, nu îi spuneți să tacă și nu îi spuneți că nu e adevărat că se simte așa cum a spus. Ascultați-l și îmbrățișați-l dacă simte nevoia. După o vreme, copilul va dori să se joace sau propuneți dumneavoastră o activitate, dar nu câtă vreme este adâncit în suferință. Imaginați-vă cum v-ați simți dacă v-ar fi dor de cineva pe care îl iubiți atât de mult, încât simțiți că nu puteți trăi fără el, iar o terță persoană v-ar lua în râs sentimentele în loc să le respecte. Odată ce v-ați exprimat frustrarea, când v-ați resemnat cu situația, veți fi interesat de o activitate propusă. Este mult mai bine așa, decât să vă treziți că vi se ordonă să vă uitați la țopăiala lui Action Man tocmai când plângeți mai amarnic.

EXERCIȚIU: CE ÎNSEAMNĂ SĂ DISTRAGEM ATENȚIA CUIVA?

Amintiți-vă de o ocazie în care ați suferit. De cât timp ați avut nevoie să vă exprimați sentimentele prin cuvinte sau să le analizați și să vă obișnuiți cu ele, înainte să vă puteți distrage atenția cu un film sau cu o carte? Doar pentru că adulții și copiii nu suferă din aceleași pricini, nu înseamnă că cei mici au sentimente mai puțin intense sau mai puțin autentice decât ale noastre.

Bebelușul nu se poate abține să nu își exprime sentimentele. În timp, copilul învață să și le observe, pentru a le putea controla, dar are nevoie de ajutor. Are nevoie de cineva care să îi accepte și să îi preia toate emoțiile copilăriei.

Obsedați fiind de ideea fericirii copiilor noștri, uneori îi respingem când sunt furioși sau triști. Dar pentru o bună sănătate mintală, copiii au nevoie ca sentimentele lor să fie acceptate și să învețe cum să își exprime toate sentimentele într-o manieră acceptabilă — ceea ce este adevărat și în cazul adulților. Așadar, este important să ne acceptăm propriile sentimente în loc să le negăm și este esențial să acceptăm și sentimentele copiilor noștri, indiferent care ar fi acestea. Ajutând copilul să își exprime sentimentele prin cuvinte (sau imagini), îl ajutăm să le analizeze și să găsească modalități acceptabile de a le comunica.

Partea a patra

Asigurarea unei bune fundații

SARCINA

Poate că vi se pare ciudat că tocmai capitolul despre începuturile vieții de părinte — despre sarcină — apare pe la mijlocul cărții. Dar, chiar dacă ați născut deja sau copilul dumneavoastră este adolescent sau chiar adult, acest capitol vă poate dezvălui anumite aspecte ale relației dintre dumneavoastră. Dacă există vreo problemă ce vi se pare de nerezolvat în relația dintre dumneavoastră și copil, ideile din acest capitol vă pot fi de folos pentru soluționarea ei. Dacă sunteți pe cale să faceți cunoștință cu bebelușul, vă vor îndrepta în direcția bună pentru ca relația dintre dumneavoastră să fie una pe viață și plină de dragoste, așa cum ne dorim cu toții.

Adesea observ părinți care abordează creșterea copilului cu eficiență, ca pe o problemă ce trebuie soluționată. De obicei acești părinți sunt ocupați, au o viață încărcată, iar părinții lor i-au crescut și pe ei în același mod. Este o ideologie dominantă, demodată, care promite că vă puteți încadra și parentingul între numeroasele sarcini ale vieții de zi cu zi. Dar mult prea adesea există un preț ce trebuie plătit. Dacă nu vă priviți copilul ca pe o persoană, dacă aveți obiceiul să găsiți soluții la probleme în loc să vă deschideți sufletul, vă puteți trezi că la adolescență sau maturitate copilul refuză să răspundă la încercările dumneavoastră de a comunica.

Poate că veți spune că următorul studiu de caz, despre o femeie în vârstă de treizeci și opt de ani și mama ei de optzeci și unu, nu prea are ce căuta într-un capitol despre sarcină. Dar dacă încă nu ați făcut acest lucru, sarcina este o perioadă ideală în care să reflectați asupra relației cu părinții dumneavoastră și să vă gândiți ce fel de relație vă doriți cu propriul copil. Ideal este să aveți o relație deschisă și sinceră și nu una ce derivă doar din obligația familială.

Între părinți și copii se creează anumite legături. Natalie, care mi-a istorisit anecdota de mai jos, comunică în mod regulat cu mama ei. Dar relația dintre mamă și fiică poate fi mult mai mult decât cea inevitabilă; poate fi și una de prietenie, nu numai de dragoste maternă și filială. Însă pentru aceasta este nevoie de sinceritate și franchețe.

„Dacă ați cunoaște-o pe mama", a spus Natalie, „ați spune că e o femeie foarte drăguță, chiar fermecătoare — și ați avea dreptate. Însă nu mă simt în largul meu când sunt cu ea. Mă simt datoare să o vizitez adesea, însă este o datorie care nu îmi face deloc plăcere. Trebuie să mă forțez de-a dreptul ca să trec pe la ea."

Era evident din cuvintele lui Natalie că nu funcționează ceva în relația dintre ea și mama ei. Cu o altă ocazie, Natalie mi-a povestit un detaliu semnificativ.

> Acum câțiva ani, am decis să fac un pas care era riscant, din punctul meu de vedere. Mi-am zis că dacă voi fi eu însămi în prezența ei, poate va face și ea același lucru. Așa că i-am spus cum mă simt, că am episoade de depresie de când m-am despărțit de partener. Dar mama mi-a spus pur și simplu „A, eu am o viață foarte fericită". Și a încheiat subiectul.
>
> Mi-am dat seama imediat de adevăr: sentimentele mele „dificile" erau inacceptabile pentru ea. Cred că își nega și propriile sentimente de acest gen. Așa că, dacă eu mă simt

prost, pentru ea este un fel de amenințare. Am încercat să discut cu ea despre asta, dar mi-a trântit cum ar veni ușa în nas, metaforic vorbind.

Vreau să am înțelegere față de mama, dar, după treizeci și opt de ani, ne ținem la distanță, ca doi străini politicoși. Nu pare că putem progresa nicicum.

Când am rămas însărcinată cu Brigitte, mi-am propus să fac ceva ca ea să nu ajungă să mă viziteze doar din simțul datoriei, când voi fi bătrână. Vreau să vină sau să nu vină fiindcă așa vrea ea și să știe că poate fi sinceră și să îmi împărtășească orice. M-am gândit mult la asta când eram însărcinată. Mi-am zis, dacă nu mă simt în largul meu cu mama, probabil că nici mama nu s-a simțit în largul ei cu mine.

Poate că sună aiurea, dar mi-am propus să nu fiu artificială cu Brigitte, ci să mă port cât mai firesc. După ce am născut și m-am confruntat cu sinceritatea acută pe care nu ți-o poate oferi decât un bebeluș, am știut imediat că am ales calea cea bună. Mi-am propus să fac tot ce pot să nu mă abat niciodată de la sinceritate. Firește, ținând cont de vârsta ei.

Mă străduiesc din greu să fiu deschisă și să o accept pe Brigitte indiferent cum se comportă, nu doar când zâmbește drăgăstos. Acum știu ce dificil este cu un bebeluș care plânge fără încetare și nu se lasă nicicum liniștit. Uneori sunt copleșită de sentimente. Mă simt inutilă, furioasă — uneori pe la trei dimineața izbucnesc și eu în lacrimi și plângem amândouă. Dar știu ce simt, accept aceste sentimente și mă străduiesc să îi arăt numai dragoste, să mă port cu ea așa cum mi-aș dori și eu să fiu îngrijită dacă aș fi bebeluș.

Uneori mă chinuiește gândul că am eșuat, când nu reușesc să îi alin plânsul. Uneori îmi este greu să nu încerc

să rezolv cu disperare problema, mai ales când nu știu ce o supără. Însă aleg să fiu alături de ea și să încerc să o înțeleg.

Nu spun că e ușor și nu spun că reușesc de fiecare dată, dar îi vorbesc și, când sunt cu ea, mă dedic pe deplin legăturii dintre noi. Nu vreau să fiu un părinte decupat din manualul de parenting, ci vreau să fiu eu însămi. Sper că astfel și Brigitte va fi ea însăși în prezența mea, când va fi mai mare.

Ca viitori părinți sau ca părinți, cel mai bun lucru este să privim în perspectivă. Mai precis, să nu considerăm bebelușii, copiii și adolescenții ca pe niște sarcini de îndeplinit — fie că e vorba de mâncare, de baie sau de alte probleme ale copilăriei, ci ca pe viitoarele persoane cu care ne dorim să avem o relație pe întreaga viață. Așa vom putea făuri o legătură trainică, bazată pe dragoste.

Când deveniți părinte, se va înfiripa o legătură cu bebelușul, o legătură ce se va întări an după an. De fapt, fundația acestei legături se clădește în timpul sarcinii. Odată ce copilul devine independent de dumneavoastră în anumite privințe practice, odată ce își formează grupul de prieteni sau se îndrăgostește, această legătură va continua să crească dacă veți continua să manifestați grijă și interes unul față de celălalt.

MAGIA SIMPATETICĂ

Cum începe în general relația dintre părinte și copil? De îndată ce anunțați că sunteți însărcinată, sunteți copleșită de sfaturi despre cum să mâncați, ce să nu beți — în general despre ce să nu faceți. Sfaturile însele diferă de la o cultură la alta sau de la

o epocă la alta, dar procesul — că toată lumea se grăbește să vă sfătuiască în fel și chip — este cam același.

Văzând că există atât de multe reguli și de sfaturi de urmat, puteți rămâne cu impresia că există o sarcină optimă... și, în consecință, că există și părintele perfect care produce un copil impecabil.

Cred că acest mod de gândire pune piedici în calea relației dintre părinte și copil, în loc să o înlesnească. Dacă suntem convinși că sarcina, nașterea și parentajul pot fi îmbunătățite prin măsuri practice, cădem în capcana de a ajunge să considerăm copilul un obiect perfectibil, și nu o persoană cu care să relaționăm. Ar fi mai bine, în loc să ne lăsăm ispitiți de idealul perfecțiunii, să ne dăm seama că sarcina și creșterea copilului nu sunt proiecte, ci aducerea pe lume a unei persoane cu care veți avea o relație de durată, de prietenie și dragoste.

Mai este un motiv pentru care e bine să priviți cu scepticism nenumăratele sfaturi și reguli ce vi se servesc pe nepusă masă în timpul sarcinii. Dacă ascultați de toate sfaturile și luați toate măsurile de precauție care vi se propun, deși unele dintre ele sunt cu adevărat utile, puteți ajunge să rămâneți cu o falsă impresie că vă puteți controla sarcina, precum și cromozomii sau bolile pe care le transmiteți copilului.

Ia gândiți-vă: sunt atâtea reguli legate de sarcină, care diferă de la o cultură la alta. Însă părinții se pot panica de-a dreptul dacă află că nu au urmat fidel o regulă sau alta. În Marea Britanie, de exemplu, vi se va spune să evitați produsele lactate nepasteurizate. Dacă ați consumat asemenea produse înainte să știți că sunteți însărcinată, vă puteți îngrozi că v-ați molipsit de cine știe ce oroare care va afecta sănătatea bebelușului.

De unele riscuri veți fi avertizată, de altele nu. Adevărul e că este imposibil de avut o sarcină complet lipsită de primejdii. Sarcina este un risc prin definiție. Puteți avea un copil diferit de

toți ceilalți, căruia nu i se va potrivi niciodată draconica etichetă a perfecțiunii, dar aduceți pe lume o persoană pe care să o iubiți și nu o operă de artă.

Unele culturi, cum ar fi tribul Kaliai din Papua Noua Guinee, consideră că, pentru ca sarcina să evolueze cu succes, cuplul trebuie să aibă relații sexuale cât mai frecvente, inclusiv în timpul travaliului. De asemenea, Kaliai consideră că, dacă o femeie însărcinată mănâncă așa-numita vulpe zburătoare, o specie de liliac ce reprezintă un aliment de bază în bucătăria lor, copilul va avea handicap mintal sau va tremura la fel cum tremură animalul respectiv.

Pretutindeni în lume se regăsesc obiceiuri și interdicții similare. Antropologii numesc această tendință „magie simpatetică": simptomele se consideră a fi legate de ceva ce a făcut sau a mâncat mama pe timpul sarcinii sau alăptării. Indiferent ce reguli vi s-au înșirat, fie că sunt dovedite din punct de vedere medical, fie că sunt pur folclor, ele diferă în funcție de zona din care proveniți și se modifică de la o generație la alta. Nu vă sfătuiesc să evitați sfaturile medicului, dar luați totuși în considerare și ce vă spune instinctul.

Probabil că vă va plăcea enorm această cercetare realizată la Universitatea Yale: femeile însărcinate care au mâncat în al treilea trimestru cinci sau mai multe porții de ciocolată pe săptămână au avut un risc de preeclampsie cu 40% mai scăzut. Și se pare că mai sunt și alte motive pentru care ciocolata este recomandată. În 2004, Katri Räikkönen, de la Universitatea din Helsinki, a cercetat legătura dintre cantitatea de ciocolată consumată de mame în timpul sarcinii și comportamentul copilului. A fost clasificat comportamentul bebelușilor de șase luni, în funcție de frica manifestată, de cât de ușor erau de liniștit, cât de des zâmbeau și râdeau. Bebelușii mamelor care mâncaseră ciocolată zilnic în timpul sarcinii erau mai activi și zâmbeau și râdeau mai

des. Bebelușii mamelor stresate care au consumat ciocolată în mod regulat manifestau mai puțină teamă în situații noi decât bebelușii mamelor stresate care nu au mâncat ciocolată.

Problema cu aceste sfaturi este că, dacă este prea târziu în cazul dumneavoastră, veți fi tentată să vă speriați că ați dăunat bebelușului. În cazul meu, am aflat prea târziu de sfatul cu ciocolata. Nu mănânc ciocolată de obicei, dar bebelușul meu râdea tot timpul. Magia simpatetică, indiferent dacă este dovedită științific sau nu, ne dă curaj când îi urmăm recomandările și ne îngrozește dacă aflăm că nu am ținut seama de ea. După cum am spus mai sus, nu controlăm sarcina în măsura în care ne-am dori.

Stresul extrem (numit și toxic) cauzat de traume, cum ar fi pericolul fizic permanent pe timpul sarcinii, afectează dezvoltarea fătului, la fel ca malnutriția. Firește că vom încerca să evităm pe cât se poate asemenea pericole. Stresul normal, de la serviciu sau provocat de dezacorduri cu anumite persoane, probabil că nu va avea niciun efect asupra fătului.

Există riscul unei malformații fetale sau riscul pierderii sarcinii. Și este foarte probabil că nu ați fi putut face nimic să salvați copilul, nicio magie nu ar fi putut preveni această tragedie, fie că e vorba de evitarea consumului de ververiță zburătoare, fie că e vorba de o altă regulă pe care credeți că nu ați urmat-o cu strictețe.

Magia simpatetică în care cred eu este următoarea: gândiți-vă la experiența sarcinii ca la o poveste pe care mediul uterin i-o deapănă bebelușului, despre lumea pe care o va întâlni după naștere. Așadar, dacă vă simțiți bine, vă relaxați, mâncați bine și sunteți optimistă, povestea pe care i-o spuneți bebelușului este una pe care și el, și dumneavoastră veți dori să o continuați după naștere.

Ca introducere, gândiți-vă cum vă fac să vă simțiți toate aceste sfaturi cu care sunteți copleșită. Dacă puteți, transformați teama în optimism. Cred că vă poate fi de ajutor dacă încercați să nu vă

gândiți la bebeluș ca la un proiect ce o poate lua pe o cale greșită. Nu cred că aceasta este cea mai bună fundație pentru o relație reciproc satisfăcătoare cu această nouă persoană. Ne obișnuim cu felul în care privim oamenii, iar fătul este o viitoare persoană.

Concentrați-vă asupra aspectelor pozitive și uitați de poveștile de groază. Inclusiv de cele legate de nașterile dificile. Buna dispoziție a mamei este și în avantajul fătului. Dacă aveți privirea îndreptată în direcția în care doriți să mergeți și nu către calea greșită, veți avea o atitudine pozitivă și veți clădi o fundație trainică pentru relația cu bebelușul. (În plus, dacă se întâmplă totuși o nenorocire, nu veți fi consolată de ideea că v-ați temut din timp de ea.)

Este absolut necesar pentru părinți să se obișnuiască să aibă o atitudine optimistă. De dragul copiilor, trebuie să fim încredințați că se vor dezvolta, vor învăța și se vor descurca. Știu cât îmi e de ușor să realizez ceva când cineva pe care îl admir are încredere în mine și sunt convinsă că nu sunt singura care se simte așa. N-aș fi avut curajul să mă apuc de această carte, de exemplu, dacă agentul meu n-ar fi crezut că o pot duce până la capăt. La fel, copilul dumneavoastră are nevoie să aveți încredere în el ca să poată prospera. Și puteți adopta o atitudine optimistă încă de pe timpul sarcinii.

Înainte să cunoașteți o persoană, se poate să auziți de la alții diverse lucruri despre ea. Începeți să vă formați o imagine despre persoana respectivă înainte să o cunoașteți. Gândiți-vă cât vă influențează cele auzite în relația cu persoana respectivă. Ne place să credem că ne formăm singuri opiniile și nu ne bazăm numai pe spusele celorlalți, dar, din câte am observat eu cel puțin, nu este întotdeauna așa.

În cartea ei *Origini*, Annie Murphy Paul descrie un experiment în care 120 de femei însărcinate au fost rugate să descrie mișcările bebelușului. Dacă femeile știau sexul copilului, descriau cu totul

altfel mișcările simțite. În descrierile mișcărilor fetițelor apăreau cuvintele-cheie „blând", „ușor", „abia simțit", în vreme ce la băieți erau frecvente epitetele „energic", „viguros", „ascuțit". Limbajul femeilor care nu cunoșteau sexul copilului nu urma aceste clișee. Acesta este doar unul dintre aspectele la care trebuie să luăm aminte pentru a evita să împovărăm copilul cu așteptările noastre înainte măcar ca acesta să vină pe lume. Trebuie să ne obișnuim să observăm în loc să judecăm.

Felul în care vă gândiți la viitorul dumneavoastră copil va influența și legătura pe care o veți avea cu el. Dacă vă obișnuiți să vă gândiți la el ca la un parazit, un invadator neînduplecat, o povară sau un prieten imaginar, un zeu în carne și oase sau orice altceva între aceste două extreme, acest lucru s-ar putea să influențeze viitoarea relație cu copilul. De asemenea va avea influență și asupra stării de spirit în care așteptați să faceți cunoștință cu bebelușul: cu teamă sau, sper, cu nerăbdare.

EXERCIȚIU: CUM VĂ GÂNDIȚI LA BEBELUȘUL DUMNEAVOASTRĂ?

Luați aminte la felul în care vă gândiți la bebelușul nenăscut. Imaginați-vă cum ar putea acest lucru influența viitoarea relație cu copilul. Astfel veți putea decide dinainte ce fel de atitudine veți avea față de acest individ pe care încă nu l-ați cunoscut.

Vorbiți cu fătul, cu voce tare, pentru a consolida legătura dintre el și dumneavoastră. Fătul aude dintr-a optsprezecea săptămână de sarcină. Vă veți auzi și veți înțelege cum priviți această persoană, astfel încât veți fi mai conștientă de contribuția dumneavoastră la relația cu copilul. Astfel, veți putea mai ușor continua obiceiul de a vorbi

cu bebelușul și după naștere, și veți fi deja conștientă de individualitatea acestuia.

DIN CE TRIB FACEȚI PARTE?

După o carte de căpătâi, publicată acum aproape treizeci de ani, dar care rămâne la fel de valabilă acum ca și atunci, există două tipuri de părinți: părinții care reglementează și părinții care facilitează. În cartea sa *Procesele psihologice ale creșterii copilului*, Joan Raphael-Leff descrie că părinții din prima categorie sunt centrați pe viața adultului și le place să își stabilească o rutină, în vreme ce părinții din cea de-a doua categorie sunt centrați pe copil și își organizează programul în funcție de acesta, în loc să îl silească pe bebeluș să se conformeze programului prestabilit.

Dacă sunteți un părinte care reglementează, veți insista de la început să impuneți bebelușului o rutină zilnică. Filosofia acestor părinți este că cei mici se simt în siguranță dacă aceleași evenimente au loc zilnic la aceleași ore, fiindcă astfel știu la ce să se aștepte și nu îi ia nimic prin surprindere. Părinții știu și ei ce și când trebuie să aibă loc și, dacă sau când angajează o bonă, și acesteia i se pretinde să se conformeze programului. Părinții care sunt atrași de acest model sunt indivizi care preferă ordinea, structura și le place să își planifice timpul.

Sau puteți fi un părinte care facilitează. Și aceștia consideră că este bine ca bebelușul să știe la ce să se aștepte, dar în loc să impună o rutină, preferă să îi ofere bebelușului reacții previzibile. Astfel încât bebelușul știe că toate nevoile îi sunt satisfăcute, că va primi răspuns de fiecare dată când solicită atenția adultului, astfel încât învață că lumea este un loc sigur în care se poate simți în siguranță.

Nu prea are sens să argumentăm care tip de comportament este recomandabil, fiindcă fiecare individ are o preferință pentru unul sau celălalt, datorită mediului în care a crescut sau felului în care a fost educat. Iar rolurile sunt fluide. Cu primul copil, se poate să fiți mai flexibil, fiindcă, dacă aveți un singur bebeluș de îngrijit, puteți să îi faceți pe plac mereu, dar la al doilea copil s-ar putea să fie necesar să impuneți o rutină pentru a putea face față nevoilor ambilor copii. De exemplu, nu puteți lăsa bebelușul să doarmă dacă trebuie să duceți la școală frații mai mari; bebelușul va fi nevoit să se trezească și să își însoțească frații și mama.

Uneori unul dintre cei doi părinți preferă să reglementeze, iar celălalt să faciliteze. Într-o situație de acest gen, nu este deloc util să aveți dispute pe tema superiorității propriei filosofii de parenting. Cu cât aduceți în sprijinul argumentelor dumneavoastră mai multe date și cifre, și tabele, și statistici, cu atât va rămâne fixat fiecare în colțul său de ring.

Probabil că aveți impresia că decizia dumneavoastră este una obiectivă și nu subiectivă, dar adevărul este că avem tendința să căutăm datele care ne confirmă sentimentele, și nu invers. Stați de vorbă cu partenerul despre sentimentele pe care le aveți, și nu despre motivele obiective care credeți că le determină, și încercați să nu folosiți termenii „corect" și „greșit". Sentimentele sunt sentimente, nu sunt corecte sau incorecte. Poate că veți fi mai puțin intransigentă dacă recunoașteți că tindeți către reglementare sau, dimpotrivă, facilitare deoarece vi se potrivește mai bine, în loc să rămâneți încredințată că procedați într-un fel sau altul fiindcă ar fi în interesul copilului.

Indiferent care filosofie sunteți înclinată să o urmați, nu uitați că acceptarea, afecțiunea și bunătatea sunt cele care contează cel mai mult pentru copil (precum și pentru relația cu partenerul sau cu alți apropiați).

Raphael-Leff a remarcat că mamele din tabăra facilitatorilor au tendința să se lase pradă tumultului emoțional pe timpul sarcinii, în vreme ce mamele din a doua tabără se împotrivesc mai ușor. Cele dintâi își apleacă privirea către interior și se minunează de miracolul ce se desfășoară înăuntrul propriului corp, în vreme ce a doua categorie de mame se agață până în ultimul moment de identitatea lor anterioară și încearcă să nu se lase „acaparate" de noua stare. Acestea pot privi sarcina drept invazivă. Tipul facilitatorului este înclinat să considere fătul un fel de prieten imaginar.

Mama facilitator consideră că identitatea îi este îmbogățită de sarcină, în vreme ce mama reglementator simte că sarcina îi amenință identitatea. Mamele din prima categorie consideră nașterea drept o tranziție, atât pentru ea, cât și pentru bebeluș, dar mamele din a doua categorie se gândesc la naștere în primul rând din perspectiva travaliului și durerii. Înșir aceste diferențe ca să vă arăt că este firesc să aveți sentimente de acest gen. Iar dacă majoritatea persoanelor din jur se află în tabăra opusă, vă puteți simți singură.

Sunt multe argumente, obiceiuri, tradiții, reguli și cărți de o parte sau de cealaltă a diviziunii, menite să vă convingă de avantajele uneia sau alteia dintre cele două filosofii, dar ceea ce contează — cu adevărat — este să fiți sinceră cu dumneavoastră însevă și cu bebelușul, indiferent dacă preferați să facilitați sau să reglementați, dacă vă place să impuneți o rutină sau să vă lăsați condusă de bebeluș. Este important să vă urmați instinctul și sentimentele și să vă acceptați așa cum sunteți, fiindcă procedați într-un fel sau altul datorită propriilor dumneavoastră înclinații.

EXERCIȚIU PENTRU VIITOARELE MĂMICI ȘI VIITORII TĂTICI

Luați aminte la sentimentele trezite de aproprierea nașterii copilului.

Abia așteptați să faceți cunoștință cu bebelușul sau sunteți neliniștită și v-ați dori să amânați cât mai mult evenimentul?

Luați aminte la așteptările pe care le aveți cu privire la viața de părinte. Încercați să le gestionați și vedeți cum vă influențează comportamentul. De pildă, dacă vă puneți mereu întrebări de genul „Dar dacă...?", încercați să le modificați, astfel încât să sune „Și ce dacă...?" Dacă vă așteptați că nu va fi nevoie decât să aplicați niște trucuri pentru a-l păcăli pe copil să se comporte corespunzător, încercați să vă gândiți cum veți înfiripa o relație cu copilul în loc să îl manipulați. Gândiți-vă la corpul dumneavoastră ca la calea principală de comunicare cu bebelușul și vizualizați cum devine un mediu familiar și confortabil pentru copil, iar copilul se simte confortabil cu dumneavoastră. Vorbiți bebelușului; vă aude. Așteptați cu bucurie să îl cunoașteți.

Efectuați acest exercițiu împreună cu tatăl bebelușului și discutați împreună sentimentele pe care le trăiți.

EXERCIȚIU PENTRU CEI CARE SUNT DEJA PĂRINȚI

Dacă, după ce ați citit cele de mai sus, aveți impresia că „ați greșit" pe timpul sarcinii — de exemplu, ați fost extraordinar de stresată și ați plâns mult, lucru care se poate întâmpla nu doar din pricina hormonilor, ci și fiindcă o femeie

însărcinată are mai multe griji —, iertați-vă de îndată. Am vrea să înțelegem lumea înconjurătoare, să o controlăm, dar încercați să nu vă însușiți o interpretare conform căreia ați provocat o ruptură ireparabilă. De exemplu, nu vă spuneți că îngrijorarea dumneavoastră sau a partenerului pe timpul sarcinii este pricina tulburărilor de concentrare ale copilului dumneavoastră. Poate că nu factorii de mediu sunt cauza problemelor copilului. Observarea acestora în prezent este mai utilă pentru a le putea soluționa decât încercarea de a găsi o cauză de pe timpul sarcinii. Vindecați-vă de stresul declanșat de sarcină prin aceea că recunoașteți că ați făcut tot ce ați putut mai bine la vremea respectivă, cu informațiile și resursele pe care le aveați la dispoziție. Nu mai ajută la nimic să vă faceți reproșuri.

BEBELUȘUL ȘI DUMNEAVOASTRĂ

Următoarele câteva pagini sunt despre prima întâlnire cu bebelușul, despre naștere și despre primele minute, ore, săptămâni și luni de după sarcină. Deși ne-ar plăcea tuturor să avem o naștere liniștită și să ne atașăm instantaneu de bebeluș, deși ni se tot repetă că aceste momente sunt cele mai memorabile și mai însemnate din întreaga noastră viață, nu trăim într-o lume de basm, ci în realitate. Ceea ce înseamnă că nu totul va decurge după plan. Aș zice și că e nevoie de multă magie simpatetică pentru a ne face să ne simțim în siguranță, pentru a ne ajuta să trecem de travaliu și de primele zile de după naștere. Apelați la ajutor dacă aveți nevoie — nimeni nu se poate descurca de una singură —, iar în privința sfaturilor, urmați-le pe cele care vă îmbărbătează, și nu pe cele care vi se par imposibil de urmat. Astfel, veți participa

din plin la eveniment și nu veți suferi că viața nu se conformează idealului desăvârșit din așteptări.

PLANUL NAȘTERII

Probabil că v-ați gândit deja ce fel de naștere vi s-ar potrivi, dacă veți apela fără ezitare la anestezie sau veți dori o naștere idilică în apă, sau ceva între cele două extreme.

Și merită să dedicați ceva timp să vă informați. Alegeți planul care vi se pare cel mai potrivit și cel mai puțin traumatizant, fiindcă așa veți începe cu dreptul viața de mămică.

După cum sunt sigură că ați auzit deja de la alte mămici, nu există nicio garanție că nașterea va urma planul prestabilit. Se prea poate ca epidurala programată de dinainte să nu se mai poată administra sau nașterea naturală să fie înlocuită de o cezariană de urgență. Dar este totuși util să vă faceți un plan, rămânând flexibilă în privința oricăror schimbări necesare ce pot surveni pe parcurs. La fel ca atunci când vă planificați viitorul: nu puteți decât să porniți în direcția dorită, acceptând apoi evenimentele ce nu pot fi controlate.

Când eram însărcinată, îmi doream o naștere calmă, naturală, pașnică și mi-am elaborat planul în acest sens. Da, mi-ar fi plăcut mult, dar nașterea fiicei mele a deviat de la plan. Ritmul cardiac al bebelușului a încetinit — avea cordonul ombilical înfășurat de trei ori în jurul gâtului —, așa că a trebuit extras de urgență cu ventuza. Dar multe nașteri se desfășoară după așteptări.

Bebelușul meu a trebuit dus la salonul de terapie intensivă. Am fost dezamăgită că nu a avut loc contactul piele-pe-piele despre care credeam (și cred) că este atât de important. Dar eram ambele în viață. S-a dovedit că nu are niciun fel de probleme, dar

s-au luat totuși măsuri de precauție. De îndată ce am putut sta pe picioarele mele, m-am deplasat până la salonul de terapie intensivă și mi-am cunoscut fiica. Personalul nu a reușit nicicum să mă convingă să plec de acolo. Am spus această poveste de multe ori și am simțit nevoia să o spun, fiindcă pentru mine nașterea a fost o traumă. Acum, după douăzeci și cinci de ani, nu mă mai pufnește plânsul când îmi aduc aminte, dar la început nu puteam să povestesc fără lacrimi.

POVESTEA NAȘTERII

Dacă în urma sarcinii și a nașterii avem un bebeluș sănătos, trăim sentimentul că trebuie să fim recunoscătoare, oricât de traumatizantă a fost nașterea. Dar consider că trebuie să povestim experiența prin care am trecut, ori de câte ori simțim nevoia, pentru a recăpăta un simț al echilibrului. De aceea poate că auzim atât de multe povești de groază despre naștere, mult mai multe decât povești despre nașteri care au decurs fără incidente, fiindcă mămicile care au trecut prin nașteri dificile simt în mai mare măsură nevoia să își împărtășească experiența.

Să devii părinte pentru prima oară este oricum copleșitor, fără să mai luăm în calcul experiențele dificile din timpul travaliului. Chiar dacă a fost o experiență minunată, lipsită de probleme, nașterea este un eveniment însemnat, despre care trebuie să vorbiți.

Unele mame se simt vinovate sau decepționate în urma nașterii. Dar nu uitați că perfecțiunea este un mit. Viața presupune de multe ori să ne regăsim calea după o scurtă rătăcire. Nu dificultățile contează, ci felul în care trecem peste ele. În cazul nașterii, regăsirea drumului are loc când faceți cunoștință cu bebelușul.

Nu știu dacă faptul că n-am petrecut împreună cu fiica mea primele ore de după naștere mi-a crescut nivelul de anxietate ca nouă mămică sau dacă nou-născutul a fost mai agitat tocmai din pricina despărțirii de mine. Poate că ar fi fost la fel și fără trauma separării. Dar știu că în primele luni îmi era foarte greu să îmi opresc copilul din plâns și am suferit foarte mult din această cauză. Mi se părea că s-a născut necăjită. Pe măsură ce am învățat să o liniștesc, m-am liniștit și eu într-o oarecare măsură. Așadar, dacă nașterea a fost o traumă pentru ea (cum a fost pentru mine), am reușit să repar ruptura atât pentru ea, cât și pentru mine.

GĂSIREA SÂNULUI

Când vine vorba de copii, suntem adesea mult prea grăbiți. Ne grăbim să intrăm în travaliu, îl accelerăm prin toate mijloacele, ne grăbim să punem bebelușul la sân, să îl dezvățăm de mesele de noapte, să îl înțărcăm, abia așteptăm să stea în șezut, să se ridice în picioare, să meargă și să vorbească, să fie independent, să își cumpere casă, să pună bani deoparte pentru pensie. Dar, dacă avem răbdare să observăm tot ce poate face bebelușul, învățăm de la el să nu ne mai grăbim și să ne bucurăm de prezent.

Un exemplu incredibil este instinctul care ajută bebelușul să găsească sânul. Nou-născutul are un fel de mecanism de căutare și găsește sânul fără niciun fel de ajutor. În limba engleză se numește „breast crawl", adică „târâre către sân". Widström și alți cercetători de la Institutul Karolinska din Suedia au descoperit că, dacă nou-născutul este așezat pe abdomenul mamei imediat după naștere, găsește de unul singur sânul. În primele aproximativ cincisprezece minute, bebelușul rămâne culcat în poziția

inițială, după care se împinge cu picioarele și începe să se deplaseze, alternând mișcarea cu momente de odihnă.

După vreo treizeci și cinci de minute, bebelușul își pune mai întâi mâna în gură, iar reflexul de prindere îl ajută să apuce mamelonul și să îl stimuleze. După patruzeci și cinci de minute, începe să sugă și să caute cu gurița. Și după cincizeci și cinci de minute, în medie, nou-născutul găsește spontan mamelonul și începe să sugă. Aceste rezultate au fost confirmate de studii ulterioare. Se pare că, dacă mama are lichid amniotic pe sân, bebelușul îl găsește și mai ușor.

Nu este deloc surprinzător că bebelușii se nasc cu acest instinct de a găsi sânul, deoarece este normal pentru alți pui de mamifer. La fel ca alți pui, bebelușii au o varietate de reflexe naturale care ajută la supraviețuirea speciei, cel mai evident fiind plânsul ca semnal de alarmă că se simt singuri sau că au nevoie să fie schimbați, ținuți în brațe sau hrăniți.

Un alt studiu a arătat că bebelușii ținuți pe pieptul mamei, piele-pe-piele, plâng mult mai puțin decât cei culcați în pătuț în apropierea ei. După douăzeci și cinci de minute, bebelușii care au avut contact direct cu pielea mamei nu plângeau în medie decât șaizeci de secunde, în vreme ce cei din pătuț plângeau puțin peste optsprezece minute. Peste cincizeci și cinci sau șaizeci de minute, bebelușii puși pe burta mamei, cărora li s-a permis să găsească singuri sânul, nu mai plângeau deloc, în vreme ce grupul de control plângea timp de peste șaisprezece minute. După optzeci și cinci sau nouăzeci de minute, bebelușii care au avut contact piele-pe-piele nu mai plângeau decât în medie zece secunde, comparativ cu cele douăsprezece minute măsurate la grupul din pătuțuri.

Se pare că bebelușii au același instinct ca majoritatea mamiferelor, dar noi, oamenii, ne-am grăbit să intervenim în acest proces. Sunt și alți factori care intervin, de exemplu anestezia

sau naşterea prin cezariană. Aşadar, mulţi, mulţi bebeluşi, probabil şi dumneavoastră şi cu mine, au fost lipsiţi de acest început autonom, natural în viaţă... însă unii dintre noi am devenit totuşi adulţi echilibraţi, descurcăreţi, iubitori, care au reuşit să închege legături minunate, pe viaţă, de prietenie şi de dragoste.

Ceea ce ne arată cercetările descrise mai sus este că e bine să observăm bebeluşul ca să ne dăm seama ce poate face şi ce nevoi are. Observându-l, ne adaptăm mai bine nevoilor sale, într-un ritm natural, reciproc, în loc să îi impunem în mod unilateral un program. Dacă-i permiteţi bebeluşului să îşi urmeze instinctul, să găsească singur sânul sau să facă altă activitate naturală, să vă privească, să plângă după dumneavoastră, înseamnă că îl respectaţi şi aveţi încredere în el şi îl ajutaţi de la început să înţeleagă că nu este un obiect pe care îl manipulaţi, ci o persoană care acţionează independent. O persoană care are o relaţie cu dumneavoastră.

MOMENTUL ÎNTÂLNIRII CU BEBELUŞUL

Pe timpul sarcinii, organismul mamei îi spune bebeluşului povestea ei şi a mediului în care trăieşte, prin sentimente, prin gustul mâncării, prin sunetele care pătrund până la el sau prin zgomotele din organism. Odată ce bebeluşul părăseşte corpul mamei, povestea continuă.

Mulţi părinţi au o legătură imediată cu bebeluşul şi se simt copleşiţi de dragoste de îndată ce dau cu ochii de el, cum s-a întâmplat în cazul Emmei.

> Eram îngrijorată că nu îmi voi iubi nou-născutul, pe John, fiindcă niciodată nu m-am dat în vânt după bebeluşi. Dar, de îndată ce mi l-au pus în braţe, am văzut cât este

de minunat și am simțit că îl iubesc cu fervoare. Am avut un travaliu de zece ore. M-am plimbat și am avut un scăunel special, care m-a ajutat. Am avut dureri, dar, cum contracțiile vin în valuri, am reușit să mă odihnesc între ele. Cred că m-a ajutat și că știam la ce să mă aștept. Am fost foarte balonată în ultimele ore. După ce s-a născut John, îmi era milă de mămicile care n-aveau bebeluși așa frumoși ca al meu! Nici nu mi-am dat seama, fiindcă mi se părea că este o experiență atât de unică și de specială, că toate mămicile gândeau și simțeau ca mine. Nu-mi dădeam seama că și ele își adoră propriul bebeluș și le e milă de mine!

O reacție ca a Emmei se datorează probabil senzațiilor date de un val de ocitocină, „hormonul dragostei". Unele medicamente administrate pe timpul travaliului sau trauma fizică sau psihică din timpul travaliului pot tulbura eliberarea de ocitocină, iar mama nu se simte copleșită de dragoste, ca în descrierea Emmei.

Așa s-a întâmplat cu Mia.

Am avut o naștere declanșată. Durerea a fost îngrozitoare, nu mai simțisem niciodată așa ceva. Nu mi s-a putut face o epidurală, fiindcă anestezistul nu a putut introduce acul.

Când s-a născut Lucca, n-am simțit decât șoc. Era și mama acolo și i l-am dat ei să îl țină în brațe, fiindcă eu pur și simplu nu mă simțeam pregătită. Apoi l-au dus la salonul de nou-născuți.

În primele două săptămâni îmi venea efectiv greu să cred că este fiul meu. M-am gândit serios să solicit o testare ADN, fiindcă eram convinsă că a fost o încurcătură la maternitate și mi-au dat alt copil. Oricum, slavă Domnului

că a stat mama cu mine. M-a ascultat cu răbdare și nu m-a contrazis. Și mi-a spus că n-o să mă simt mereu așa. Mama a stat cu noi o lună. Îmi tot spunea „A, seamănă cu tine la ochi", sau „Exact așa erai și tu când erai mică". Și încet-încet am început să îl îndrăgesc.

Numai când avea vreo șase luni am simțit cu adevărat că între noi există o legătură puternică. Îl țineam în piscină la lecția de înot pentru bebeluși și el izbea cu pumnișorul în apă. S-a uitat la mine și a râs — și am râs și eu cu el.

Primele luni au fost foarte dificile, n-am de ce să mint. Mă purtam „de parcă" mi-aș iubi bebelușul și am răzbit, dar mă simțeam foarte deprimată.

Să nu credeți că sunteți anormală sau „singura" care se simte într-un anumit fel după naștere. Aveți nevoie de cineva care să vă asculte și să vă accepte, ca să vă puteți accepta și dumneavoastră sentimentele. Trebuie să acceptați situația în care vă regăsiți în loc să vă mustrați că nu sunteți în situația în care credeți că s-ar cuveni să fiți. Aceasta a fost cheia succesului în cazul Miei. Mama Miei nu a contrazis-o și nici nu a mustrat-o, ci pur și simplu a luat cunoștință de sentimentele ei.

EXERCIȚIU: CUM SE SIMTE BEBELUȘUL?

Culcați-vă pe podea. Imaginați-vă cum e să vă simțiți singură, înfometată, însetată, într-o poziție stânjenitoare, dar să nu aveți cuvinte — nici să comunicați, dar nici să vă formulați gândurile. Imaginați-vă că sunteți doar un trup care are senzații, care nu se poate ridica, nu se poate rostogoli și nici nu își găsește locul. Nu puteți decât să

rămâneți acolo și să simțiți. Acum imaginați-vă cum ar fi să vă salveze cineva, să vă ridice în brațe, să vă redea confortul, să vă strângă la piept și să faceți parte din altcineva, deși rămâneți în continuare fără cuvinte, fără trecut, fără viitor, doar în prezent, cu trupul și senzațiile dumneavoastră.

AJUTORUL CELOR DRAGI: CA SĂ AVEM GRIJĂ DE COPIL, TREBUIE SĂ AIBĂ CINEVA GRIJĂ ȘI DE NOI

Este dificil să acordați copilului timp, respect și căldură dacă aveți rezervorul gol. Poate sunteți istovită sau poate nu ați primit destulă dragoste din partea părinților. Ca să ne îndeplinim rolul de părinți, este necesar să fi avut și noi la rândul nostru părinți care ne-au acordat atenție. Acestea fiind spuse, veți fi uimită de câte rezerve dispuneți și cât de mult timp rezistați. Dar nu veți rezista la nesfârșit, așa că, dacă vă simțiți epuizată, cereți ajutor.

Puteți avea nevoie de ajutor cu treburile casnice ca să aveți mai mult timp să vă ocupați de bebeluș sau să dormiți. Sau poate aveți, pur și simplu, nevoie de cineva ca să vă asculte și să fie alături de dumneavoastră, dacă simțiți că trebuie să îi oferiți bebelușului ceva ce dumneavoastră nu ați primit la vremea respectivă sau ceva ce vă lipsește. Nu aveți nevoie neapărat de un terapeut profesionist care să vă asculte, să vă audă, dar să nu vă judece pentru sentimentele stârnite de noul rol de mamă. Și prietenii sau membrii familiei vă pot fi de ajutor, dacă pot accepta și înțelege sentimentele contradictorii care copleșesc uneori mamele după naștere. Trebuie să reținem că nu sentimentele sau lucrurile neplăcute pe care ni le imaginăm fac rău bebelușului, ci comportamentul pe

care îl avem față de el. Aduceți-vă aminte de Mark. Faptul că se gândea să își părăsească fiul nu a avut niciun efect asupra acestuia, fiindcă în final nu l-a mai părăsit.

Iată povestea lui Charlotte:

> Mă chinuiau niște gânduri îngrozitoare, îmi era teamă că am să îi fac rău fetiței, Rosanne. Când plângea fără încetare pe timpul nopții și nu mă lăsa să dorm, îmi venea să o arunc cât colo sau să o scutur. Aceste gânduri mă necăjeau mai mult decât plânsetele în sine. Îmi era foarte rușine și mă temeam că dacă voi mărturisi cuiva, mi-o vor lua pe Rosanne. Apoi mă torturam cu gândul că poate ar trebui într-adevăr să mi-o ia. Am mai avut o experiență similară pe vremea când eram adolescentă și voiam să îmi ucid părinții. Însă gândurile acelea nu erau atât de acute ca acestea, legate de bebeluș. Îmi era efectiv teamă că am să îmi pierd mințile și am să îi fac rău. Când am simțit că nu mai pot, mi-am făcut curaj și am vorbit cu sora mea. Mi-a spus că toată lumea are astfel de gânduri uneori și că ea în asemenea situații așteaptă până îi trec, așa cum ai asculta o persoană enervantă cu care nu ești de acord. Faptul că m-a acceptat ca fiind normală și nu m-a considerat nebună mi-a fost de mare ajutor și cred că după această conversație nu m-au mai speriat chiar atât de mult gândurile că îi voi face rău fiicei mele. Și îmi dă puteri conștiința că îi pot cere ajutor surorii mele dacă mă voi simți din nou încolțită de temeri. Păcat că nu am apelat la ea mai devreme.

Dacă simțim, ca părinți, că nu putem mărturisi nimănui gândurile, sentimentele sau temerile de care ne este rușine, acestea vor lua proporții și vor fi și mai dificil de gestionat. Este

important să putem vorbi despre ele, să le alungăm și să ne purificăm mărturisindu-le, ca să nu ne influențeze comportamentul în detrimentul copiilor noștri.

Aveți nevoie de cineva care să vă asculte cu adevărat, să înțeleagă ce vreți să spuneți și să vă accepte sentimentele fără să se simtă copleșit de ele, să le preia cu calm. Acest calm izvorăște din conștiința că, indiferent ce temeri vă macină, sunt trecătoare. Veți răzbate datorită optimismului și blândeții celui care vă ascultă. Este ajutorul pe care l-a primit Mia de la mama ei și Charlotte de la sora ei.

Aveți nevoie de un astfel de sprijin, deoarece și bebelușul, la rândul lui, are nevoie ca dumneavoastră să îi preluați emoțiile fără să vă lăsați copleșită de ele. Este datoria dumneavoastră să îi oferiți acest sprijin copilului. Și este dificil de îndeplinit această datorie dacă nu aveți pe cineva care să facă același lucru și pentru dumneavoastră. Poate că va trebui chiar să le explicați în detaliu celor dragi cum să vă ajute.

S-ar putea să aveți nevoie și de ajutor material. Unele persoane s-ar putea să ghicească de ce aveți nevoie și să se ofere să vă ajute, dar, dacă nu se întâmplă așa, nu ezitați să cereți ajutor. Mai mult, nu doar mamele au nevoie de sprijin sufletesc, ci și tații. Oamenii nu sunt ființe singuratice, dârze și tăcute; suntem animale de haită, membri de trib. Cereți ajutorul tribului. Este mult mai dificil de întreținut o familie în prezent decât a fost pentru generația de dinaintea noastră, fiindcă închirierea sau cumpărarea unei locuințe costă mult mai mult decât în trecut. Cred că, în loc să așteptăm ca politicienii să remedieze acest neajuns, ar fi bine ca părinții să ajute noua generație nu numai din punct de vedere emoțional, ci și financiar.

Avem nevoie de ajutor ca să căpătăm răgaz să ne atașăm de copii, și nu ca să ne putem separa de aceștia. Povestea Sheenei este un exemplu nefericit, dar oferă și o soluție pentru cine se află

într-o situație similară. Sheena, o coafeză care lucra cu jumătate de normă, avea deja doi copii și era însărcinată cu gemeni.

Când mai avea o lună până la termen, i s-a spus că unul dintre gemeni suferă și trebuie declanșată nașterea. Travaliul a fost periculos și traumatizant atât pentru Sheena, cât și pentru gemeni. Unul dintre copii, Charlie, s-a născut teafăr; celălalt, Ted, a avut nevoie de ajutor medical și a stat în incubator. Sheena a rămas în spital cu bolnăviciosul Ted, iar Charlie a fost dus acasă. Timp de patru săptămâni, Sheena a stat alături de Ted, până când acesta s-a întremat și a putut fi externat. Partenerul Sheenei, Judd, muzician de succes, lucra mult și era adesea plecat în turneu și fie nu a vrut, fie nu s-a simțit în stare să își ia liber ca să aibă grijă de copii. Poate că se temea și că va fi copleșit de sentimente dacă se va gândi că era să își piardă soția și pe unul dintre copii. Este foarte nocivă prejudecata că bărbații trebuie să se țină „tari".

Când a ajuns acasă, Sheena nu reușea nicicum să se deprindă cu ideea că e mamă de gemeni. A păstrat îngrijitoarea pe care o angajaseră să se ocupe de Charlie. În mod obiectiv, știa că Charlie e al ei, dar nu îl simțea al ei — avea impresia că Charlie e al bonei și numai Ted e copilul ei. Fiindcă o stânjenea atât de mult acest gând, se străduia să îl alunge și să se convingă singură că nu e nimic în neregulă.

Ca să își alunge gândurile, se străduia să arate tuturor cât de bine îi merge. Ieșea mult în oraș, stătea la club până dimineața. O tot izbeau gândurile ca niște șocuri — șocul că are gemeni, șocul nașterii foarte dificile, șocul că era să îl piardă pe Ted și, cel mai cumplit dintre toate, senzația că Charlie nu este copilul ei. Când o lovea unul dintre aceste șocuri, în loc să îl analizeze, chema bona și ieșea în oraș ca să uite.

Când Charlie plângea, nu îi venea să îl aline. Dacă nu era bona pe aproape, îl trimitea pe unul dintre copiii mai mari, pe Judd, pe mama ei, pe femeia care făcea curățenie — „Oricine în afară de

mine", a mărturisit mai târziu. Când era nevoită să îl liniștească, încerca să îi distragă atenția, în loc să îi aline durerea — așa cum își distrăgea și ei înseși atenția de la propriile sentimente chinuitoare.

Numai când Charlie a împlinit patru ani a reușit Sheena să îl accepte pe plan emoțional ca fiind fiul ei. „Cred că am fost în stare de șoc timp de trei ani și mai bine, dar nu mi-am dat seama decât când am început să îmi revin", spune ea.

Ce efect a avut acest lucru asupra lui Charlie? Acum, gemenii au zece ani. Ceilalți copii ai Sheenei, inclusiv Ted, sunt bine mersi, dar Charlie este un copil anxios, care cere mereu atenție. Pare să nu aibă încredere în afecțiunea nimănui și să simtă că trebuie să facă eforturi să o câștige. Sheena spune că Charlie ar face orice pentru Ted, deși Ted este complet indiferent față de fratele lui, cel puțin până acum. Uneori prietenii sau frații sunt iritați de un copil ca Charlie, care caută să le facă mereu pe plac. Iritarea aceasta însă îl determină să se străduiască și mai mult, drept care înrăutățește și mai tare lucrurile. Această teamă cu care privește orice relație a fost cu siguranță cauzată de separarea timpurie de mamă și de lipsa ei de afecțiune în primii ani. Sheena spune că nu se simte cât de cât relaxat decât atunci când își face timp să stea singură cu el — ceea ce nu e ușor pentru o mamă a patru copii, care lucrează.

Dar o dată pe săptămână Sheena și Charlie se duc la un curs de pictură, doar ei doi. Sheena spune că îl ajută. Când e vacanță și nu se organizează atelierul, are grijă să petreacă aceleași două ore cu el, în același moment din zi și din săptămână, și să picteze împreună, doar ei doi singuri.

Am întrebat-o pe Sheena ce i-ar fi fost de ajutor, la început, pentru a proceda altfel. A spus în primul rând că, dacă nașterea ar fi fost mai puțin traumatizantă, n-ar fi suferit atât de mult, ceea ce crede ea că este unul dintre motivele pentru care i-a fost

dificil să accepte că este mamă de gemeni. Dar consideră că principala cauză a rupturii a fost că nu a petrecut primele patru săptămâni de după naștere cu Charlie. Când a ajuns acasă, spune ea, „Charlie nu mirosea ca bebelușul meu, în schimb Ted da." E încredințată că, dacă ar fi apelat la terapie, ar fi reușit să se confrunte cu situația și să vorbească despre impactul pe care îl avusese asupra ei. Deși Charlie plângea și avea nevoie ca Sheena să îl găsească, și ea avea nevoie să fie înțeleasă și găsită. Fiindcă nu își înțelegea propriile sentimente, nu reușea să le înțeleagă nici pe ale altora, mai ales pe ale lui Charlie. Fiindcă nu simțea empatie față de el, reușea să își alunge gândurile și să fugă de el, să îl lase în grija bonei.

Sheena îl adoră pe Charlie al ei în prezent și se bucură de timpul petrecut împreună cu el. Petrecând atât de mult timp alături de el, repară ruptura din trecut. Când ne educăm copiii, nu știm decât să facem tot ceea ce putem mai bine și, după cum am tot repetat, în relațiile cu copiii nu rupturile contează, ci reparațiile.

Acum, că se consolidează legătura dintre Sheena și Charlie, și Charlie prinde curaj în relațiile cu cei din jur. Pe măsură ce scade sentimentul că este singur, se va putea bucura mai mult de viață. Fiindcă vestea cea bună este că, deși nu vom fi niciodată la fel de sensibili și maleabili ca bebelușii, nu suntem nici făcuți din piatră. Ne formăm prin relațiile cu ceilalți și ne putem și re-forma prin aceste relații, oricând în decursul vieții. Dacă Sheena nu ar fi reparat această ruptură timpurie cu Charlie, este posibil ca, ajuns la maturitate, să fi rămas mereu nesigur în relația cu partenera, iar pentru el dragostea să fie mai degrabă durere și dor decât bucuria de a fi împreună.

Într-o zi, Charlie s-ar putea să aibă nevoie de și mai mult ajutor pentru a putea fi mai încrezător și mai puțin anxios în relațiile cu ceilalți. S-ar putea să fie necesar ca părinții săi să îi spună povestea primilor săi ani de viață, ca să înțeleagă de ce se simte

așa. Îl va ajuta să știe că nu din vina lui se simte astfel, și nici fiindcă este mai puțin demn de dragoste decât alții, ci din pricină că bebelușii sunt atât de sensibili.

Partenerul Sheenei, Judd, nu a remarcat lipsa de atașament dintre Sheena și Charlie. Și nici nu a încercat să îi ofere dragoste băiatului. Dacă și-ar fi preluat rolul de tată încă de la naștere, în loc să se bazeze complet pe bonă să îi asigure lui Charlie toate nevoile, sunt încredințată că Charlie ar fi devenit mai robust din punct de vedere emoțional. Este bine să angajați ajutor dacă simțiți nevoia, dar legătura principală de afecțiune trebuie să existe între copil și părinte, și nu altcineva.

Nu v-am spus această poveste pentru a-i critica pe Sheena și pe Judd. El a urmat exemplul bărbaților din familia lui sau mai bine zis al bărbaților de pretutindeni — a lăsat grija bebelușului pe seama mamei și bonei. Este dificil să ieșim din aceste tipare culturale fiindcă sunt atât de adânc înrădăcinate, dacă nu reușim să devenim conștienți de ele și să le combatem.

Sheena probabil că a învățat metoda de a-și distrage atenția de la sentimentele dificile, în loc să se confrunte cu ele și să le depășească, fiindcă așa a fost și ea crescută în copilărie. Așa cum soțul ei era convins că îngrijirea bebelușului nu intră în atribuțiile tatălui, este ușor să considerăm că un anumit comportament este „firesc", deși nu este decât un obicei învățat. Iar aceste obișnuințe pot afecta relația cu copiii noștri. Nu înseamnă că suntem părinți „răi" sau „buni" — cu toții facem ce credem că este bine. Dar, dacă ne dăm seama de efectele mediului în care am crescut sau educației pe care am primit-o, precum și de credințele pe care ni le-au imprimat acestea, putem aduce reparațiile de care este nevoie pentru a putea progresa într-o manieră benefică pentru toată lumea.

Majoritatea părinților au nevoie de ajutorul cuiva, indiferent dacă e vorba de o rudă sau de o bonă, ca să poată lucra sau măcar să facă un duș. Însă persoanele cele mai însemnate din

viața copilului trebuie să fie părinții (vă rog să rețineți: când spun „părinte", mă refer la persoana sau persoanele care răspund de copil, deci „părinte" poate însemna și părinte adoptiv, părinte vitreg, tutore, dar nu persoane care ajută temporar la îngrijirea copilului). Cu toții avem nevoie de o legătură permanentă în viață, ca o ancoră care să ne ofere siguranță. Bona va pleca la un moment dat, ceea ce rupe legătura și poate avea efecte nocive mai târziu. Iar copiii trebuie să simtă că sunt o prioritate pentru părinții lor, mai ales în primii ani de viață. Au nevoie să știe că sunt niște indivizi cu care părinții lor pot relaționa și nu niște sarcini pe care aceștia le delegă altora.

EXERCIȚIU: CE FEL DE AJUTOR VĂ TREBUIE?

Scrieți-vă numele în mijlocul unei foi de hârtie sau desenați un simbol care vă reprezintă. În jurul dumneavoastră, scrieți sau desenați rețeaua dumneavoastră de sprijin. Gândiți-vă cine vă ajută spontan și pe cine trebuie să rugați în mod special. De exemplu, mama dumneavoastră vine nechemată, vă pune întrebările potrivite, vă ascultă și vă plătește chiria pe un an; sora dumneavoastră vă face de mâncare fără prea mare tevatură; partenerul vă ține tovărășie, face curățenie și întreține familia. Pentru a obține alt fel de ajutor este nevoie de organizare, de exemplu pentru a înființa sau a vă alătura unui grup de părinți într-o situație similară sau pentru a apela la un terapeut. Desenați diagrama cu linii continue pentru ajutorul care vine fără solicitare și cu linii punctate pentru ajutorul care necesită organizare. Gândiți-vă de ce fel de sprijin aveți nevoie — emoțional sau practic. Căutați dacă lipsește ceva de pe diagramă și luați măsuri pentru a umple golurile.

În plus, părinții pot avea nevoie de ajutor nu doar în perioada imediat următoare nașterii, ci și oricând câtă vreme copilul rămâne dependent de ei. Așa că acest exercițiu poate fi repetat o dată la câțiva ani, pentru a vă asigura că aveți susținerea necesară pentru a putea avea cea mai bună relație posibilă cu copiii dumneavoastră.

TEORIA ATAȘAMENTULUI

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII BEBELUȘ?

Aveți un avantaj imens asupra bebelușului dumneavoastră; aveți totuși o idee ce înseamnă a fi părinte. Poate că aveți frați mai mici și ați văzut cum au procedat părinții dumneavoastră, poate că aveți prieteni care au deja copii, poate că vă amintiți anumite lucruri din copilărie, poate că ați citit cărți și bloguri de parenting și, nu în ultimul rând, ați fost și dumneavoastră bebeluș. Această experiență rămâne întipărită în memoria inconștientă, nu s-a pierdut.

Un bebeluș, pe de altă parte, habar nu are ce înseamnă a fi părinte. Nici măcar bebeluș. Toate experiențele sale sunt inedite. Este aproape imposibil de imaginat, dar faceți totuși o încercare. Prima experiență, oricare ar fi ea, formează cele mai adânci impresii. Ca adulți, avem mai puține oportunități pentru a ne forma o primă impresie despre ceva. Când cunoaștem un individ pentru prima oară, ne facem o impresie, dar nu ne schimbăm părerea despre omenire în general, pe care ne-am consolidat-o cu multă vreme în urmă.

Dacă mergeți în vacanță într-un loc în care nu ați mai fost, iar oamenii sunt deosebit de amabili și vremea taman cum vă

place, vă veți face niște asocieri pozitive și veți rămâne cu amintiri plăcute. La fel, bebelușul va avea o viață mai ușoară dacă primele impresii despre lumea în care s-a născut sunt că e un loc care îi oferă dragoste, protecție și un sentiment de apartenență. Indiferent ce calamități îl așteaptă mai târziu în viață, va fi mai puțin afectat și își va reveni mai ușor dacă a crescut cu sentimentul că are valoare pentru cineva, aparține de undeva și este demn de dragoste. Acest sentiment îl transmit primele persoane care au grijă de el — dumneavoastră —, așa că e important să luăm aminte ca bebelușul să nu primească alt fel de mesaje.

Imaginați-vă ce-ar fi dacă v-ați trezi dintr-odată într-un deșert. Fără mâncare, fără adăpost, fără apă și, mai rău, în singurătate. Cum v-ați simți după o oră? Dar după două? Și dacă la un moment dat ați vedea niște oameni în depărtare? În încercarea de a le atrage atenția, ați zbiera și ați gesticula ca un nebun. Ați fi disperat să vă faceți văzut și auzit. Poate că și bebelușul se simte tot așa.

Bebelușul iese din uter, un mediu sincronizat natural cu nevoile sale, în mediul exterior. După naștere, bebelușul ne semnalizează ce nevoi are. Depinde de noi să interpretăm corect indiciile oferite de el. De fiecare dată când bebelușul reușește să ne comunice, iar noi îi dăm răspunsul așteptat, se simte ca omul pierdut în deșert dacă reușește să atragă atenția caravanei din depărtare, care îl salvează.

Dacă prima experiență de viață a bebelușului este similară cu a omului rătăcit în deșert, își va forma părerea despre lume și personalitatea în funcție de reacția celor care îl salvează. A fost reacția potrivită sau una necorespunzătoare; a trebuit să strige multă vreme până să fie băgat în seamă sau răspunsul a venit cu promptitudine; i-au fost imediat înțelese și satisfăcute nevoile sau nu? Dar cel mai mult contează cât timp a fost lăsat singur când dorea tovărășie, fiindcă acest lucru va lăsa în urmă o

senzație, un fel de a fi întipărit adânc în suflet, care va rămâne starea lui de spirit dominantă multă vreme de acum înainte, până când vor avea loc suficient de multe experiențe de alt fel pentru a o modifica.

Bebelușii se nasc programați să își creeze o legătură sufletească — un atașament — față de cineva. Genul de relații pe care le au oamenii cu cei din jur, relaxate, apropiate, pline de afecțiune sau sufocante, împovărătoare, complicate sau dacă, dimpotrivă, le este dificil să înfiripeze o relație sau se păcălesc că le este mult mai bine pe cont propriu, se datorează, după teoria atașamentului, felului în care au fost tratați ca bebeluși. Cele patru tipuri principale de atașament timpuriu sunt: securizant, nesecurizant/ambivalent, evitant și dezinteresat. Recomandabil este primul tip de atașament, cel securizant. Primul pas pentru a realiza acest lucru este să vă amintiți ce fel de atașament ați avut dumneavoastră față de persoanele care v-au îngrijit în copilărie. Dacă nu ați avut un atașament securizant, va trebui să fiți mai atent la felul în care vă purtați cu bebelușul, să vă urmăriți cu atenție și să acționați mai cu luare aminte, fiindcă este posibil să nu vă vină ușor să răspundeți firesc și cu empatie la nevoile sale.

ATAȘAMENTUL SECURIZANT

Dacă, atunci când ați fost bebeluș, vi s-au satisfăcut mereu nevoile când cereați atenție și hrană, veți crește cu senzația că oamenii sunt în general buni la suflet. Mai precis, vă va veni firesc să aveți încredere în ceilalți, să vă înțelegeți cu cei din jur, să fiți optimist și să comunicați cu ușurință. Ca urmare, veți avea o viață frumoasă. Dacă veți considera că sunteți o persoană de treabă și că cei din jur sunt și ei de treabă, toate vă vor merge mai bine. Dacă ne

gândim la exemplul cu deșertul, în cazul dumneavoastră v-a venit fără întârziere cineva în ajutor, nu a trebuit să faceți eforturi mari să îi captați atenția sau să vă faceți înțelese nevoile și nici nu ați apucat să vă simțiți singur, fiindcă vi s-a oferit de îndată tovărășie.

Aceasta este ceea ce ne dorim. Uneori părinții își fac griji dacă bebelușii nu rezistă nicio secundă departe de ei. Mulți bebeluși refuză compania altora și se agață cu disperare de părinți. Motivul este că și-au format deja atașamentul securizant — ceea ce e foarte bine —, dar nu și-au format încă așa-numita „constanță a obiectului", și anume conștiința că un individ sau un obiect există și când nu îl vedem. Dacă satisfaceți cu regularitate nevoile bebelușului, mai devreme sau mai târziu își va dezvolta și constanța obiectului și va trece peste această fază. Nu îmi place să numesc o vârstă medie pentru când are loc acest fenomen, fiindcă variază mult de la un copil la altul.

ATAȘAMENTUL NESECURIZANT/AMBIVALENT

Dacă, atunci când erați bebeluș, nu vi s-au satisfăcut în mod consecvent nevoile, dacă adesea trebuia să țipați multă vreme până să vină cineva și uneori nici atunci nu vă oferea ceea ce doreați, probabil că așteptările pe care vi le-ați format despre lume sunt că veți fi ignorat, trecut cu vederea și că va trebui să depuneți mari eforturi pentru a fi băgat în seamă. Nu veți putea avea încredere că vi se va oferi automat prietenie. Poate că vă veți considera inferior sau nu veți presupune niciodată că cei din jur sunt binevoitori și demni de încredere. E ca și cum ar fi trebuit să țopăiți și să gesticulați mult în deșert până când v-a văzut o caravană, ba chiar unele caravane au trecut pe lângă dumneavoastră fără să vă salveze. Deși primele experiențe de viață vă oferă un tipar

pentru toate celelalte, este posibil să dezvoltați ulterior un stil de atașament securizant dacă veți beneficia de suficiente experiențe pozitive care să înlocuiască primele tipare de relaționare.

ATAȘAMENTUL EVITANT

Dacă ați fost lăsat să plângeți multă vreme și nimeni nu a venit să vă liniștească, veți avea tendința să renunțați. Crezul interior, mantra dumneavoastră, va deveni: „Oricum n-o să mă bage în seamă, ce sens are să mă mai chinuiesc?" Nu veți crede că aveți influență asupra celorlalți, nu vă veți aștepta să fiți înțeles și vă veți privi mereu ca fiind un singuratic. Văzând cum trec impasibile caravanele în depărtare, la un moment dat veți renunța să le mai faceți semn, fiindcă nu veți mai vedea rostul, iar ceilalți, văzând că nu dați din mâini și nu strigați, vor rămâne cu impresia că nu aveți nevoie de ei. Dezavantajul acestui stil de atașament este că, mai târziu în viață, nu le permiteți celorlalți să se apropie de dumneavoastră. La fel ca în cazul atașamentului nesecurizant, este posibil totuși să faceți o schimbare, dacă depuneți oarecare efort.

ATAȘAMENTUL DEZINTERESAT

Imaginați-vă că vă aflați în deșert și nimeni nu se oprește să vă ajute sau cei care se opresc se așteaptă ei la ceva din partea dumneavoastră sau vă înjură, nu vă dau de mâncare, ba chiar vă fac rău. Imaginați-vă ce efect ar avea acest lucru asupra viziunii dumneavoastră despre lume și cum ați relaționa cu ceilalți. Probabil că v-ați teme mereu că vă doresc răul și nu ați dezvolta aproape deloc empatie sau ați avea o conștiință morală îndoielnică.

EXERCIȚIU: CE STIL DE ATAȘAMENT AVEȚI?

Vă dați seama ce stil de atașament ați format în relația cu părinții? Puteți identifica felul în care a fost transmis acesta din generație în generație? Dacă vă temeți că aveți un stil de atașament nesecurizant, evitant sau dezinteresat, ce schimbări veți face pentru ca bebelușul dumneavoastră să nu moștenească același neajuns? Dacă aveți încredere în stilul dumneavoastră de atașament, de unde credeți că vine această siguranță? Cum o veți reproduce în relația cu bebelușul?

PLÂNSETUL COERCITIV

Probabil că plânsetele bebelușului vi se par exigente. Aceasta fiindcă plânsetul bebelușului este ceea ce numim plânset „coercitiv". Oamenii, ba chiar toate mamiferele, sunt programați biologic să răspundă plânsului coercitiv — este o reacție esențială pentru supraviețuirea speciei. Plânsetul acesta este ca o alarmă, ca o zebră care observă leul și anunță restul turmei care reacționează apoi fără întârziere. Este ca o comandă la care nu vă puteți abține să nu vă supuneți.

Emoțiile bebelușului nu sunt deloc subtile; când îl deranjează ceva, plânge cu disperare. Și chiar este cu adevărat disperat. Nu uitați că un bebeluș nu face distincție între dorințe și nevoi. Bebelușul nu poate supraviețui fără dumneavoastră.

Dacă încercați să rămâneți surd la un plânset coercitiv, va trebui să vă blocați anumite instincte, să faceți ceva împotriva firii. Veți periclita astfel și dezvoltarea copilului, deoarece apropierea

de părinte este vitală pentru bebeluș și vitală pentru formarea atașamentului. Creierul bebelușului nu se dezvoltă singur, ci în relație cu celelalte creiere din mediul său. Creierul continuă să se dezvolte în relație cu cei din jur pe tot parcursul vieții, însă primele zile, luni și ani de viață sunt perioada în care se formează cea mai mare parte a legăturilor, astfel încât bebelușii au nevoie de noi să le fim aproape și să comunicăm cu ei.

Dacă, atunci când erați bebeluș, nu vă răspundea nimeni la plânsete în mod automat și firesc, va fi dureros să vă lăsați în voia procesului de a auzi și de a răspunde la plânsetul coercitiv al copilului dumneavoastră. Am mai spus deja acest lucru cu numeroase ocazii, dar, dacă noua calitate de părinte trezește în dumneavoastră sentimente de pe spectrul negativ, de la neliniște la disperare, cereți ajutor. Aveți nevoie de cineva care să vă ajute să treceți peste aceste sentimente, să vă ajute să nu vă lăsați copleșit de ele, astfel încât să puteți ajuta la rândul dumneavoastră bebelușul să își controleze propriile emoții.

Când bebelușii nu sunt luați în brațe și alinați când plâng, se disociază de plâns. Poate că se opresc din plâns până la urmă, dar, așa cum au arătat studiile efectuate pe bebelușii care au fost lăsați singuri să plângă până adorm, nivelul de cortizol nu scade nici după ce plânsul încetează. Disocierea de suferință este un mecanism de supraviețuire a mamiferelor, un reflex, care are însă dezavantajul că sentimentele reprimate revin sub formă de flashback-uri. Disocierea de amintirile traumatizante lasă individul fără control asupra accesării acestora, care pot reveni oricând brusc, fără motiv aparent.

Dacă vă tulbură faptul că sunteți părinte, poate că vă întrebați de ce. Se prea poate să fi revenit amintirile de care v-ați disociat în copilărie, amintiri ce pot fi dezagreabile, confuze, derutante și de neînțeles. Factorii care le declanșează nu sunt neapărat vizibili, însă ele sunt cu toate acestea declanșate de ceva.

Dacă vă antrenați bebelușul să nu mai plângă lăsându-l să se liniștească singur, ceea ce faceți este să îl disociați de propriile sentimente. În general va părea că totul este în regulă, însă aceste sentimente pot reapărea mai târziu în copilărie și/sau în viața de adult. Nu cred că merită riscul, mai ales că nu este niciun risc asociat cu răspunsul prompt la plânsul coercitiv.

Dacă v-ați lăsat bebelușul să plângă multă vreme când era mic fiindcă ați considerat că este mai bine pentru el și pentru dumneavoastră, ceea ce am descris mai sus poate că vă înspăimântă sau vă înfurie. Însă nu mai are niciun sens să vă faceți, sau să îmi faceți, reproșuri. Însă puteți face totuși ceva, să începeți să luați în serios starea de spirit a copilului, să nu îi tratați supărările ca pe ceva neînsemnat sau prostesc și să îi fiți aproape dacă o cere. Spuneți-i chiar ce ați făcut și de ce ați procedat așa și că nu a fost vina lui. Dacă îl tulbură niște sentimente dificile care par să vină de nicăieri și pe care nu le poate înțelege, dacă îi faceți această mărturisire, se poate să îl ajutați să își analizeze aceste sentimente. Oricui îi aduce alinare dacă îi sunt luate în serios sentimentele, indiferent de vârstă, mai ales de către părinți și mai ales dacă aceștia nici nu se dezvinovățesc, nici nu acuză.

Nu ne putem niciodată sincroniza perfect cu bebelușul, așa cum este sincronizat uterul cu nevoile fătului. Vor exista neînțelegeri și rupturi inevitabile. Însă ceea ce putem face, în măsura în care este posibil, este să manifestăm afecțiune față de copil și să reacționăm prompt la nevoile sale, pentru a facilita dezvoltarea sentimentului de siguranță și pentru a face cât mai lină tranziția de la pântecele mamei la lumea din exterior. Plânsetele pe care le auziți sunt plânsetele coercitive ale naturii. Singurătatea este un sentiment la fel de îndreptățit precum disconfortul, setea sau foamea, care trebuie alinat pentru o dezvoltare sănătoasă.

SCHIMBĂRILE HORMONALE VĂ SCHIMBĂ ȘI PE DUMNEAVOASTRĂ

În timpul sarcinii și după naștere, pare că tot ce ați simțit până atunci se intensifică de zece ori. Victoria este însărcinată în nouă luni cu al doilea copil: „Mă uitam la patinajul de viteză de la Jocurile Olimpice de iarnă, iar patinatoarea mea favorită s-a împiedicat și a fost eliminată din cursă. Am izbucnit în plâns. Nu îmi stă în fire să mă comport astfel. De obicei nu mă las pradă sentimentelor".

Poate că nu înainte, dar noua Victoria nu mai e la fel ca Victoria de odinioară. Dacă resimțiți mai puternic anumite sentimente, nu vă speriați că aveți o problemă. Nu ați înnebunit. Și, deși sentimentele vi se par exagerate, nu înseamnă că nu contează sau că ceea ce vă supără nu are importanță pentru dumneavoastră. De exemplu, poate că supărarea la vederea sportivei care se străduiește din plin să câștige și totuși este eliminată din cursă este o metaforă pentru propriile neliniști, astfel încât plânsul este necesar pentru a vă elibera de acestea. Iar când o vedeți că se ridică și participă la următoarea cursă, vă oferă un model pozitiv.

Hormonii sau cauza acestei sensibilități crescute fac ca sentimentele să pară că vin de nicăieri, dar ele nu sunt decât exagerarea celor pe care le aveți deja. Iar dacă sunteți atentă la propriile sentimente, veți răspunde mai prompt la nevoile dumneavoastră și ale bebelușului.

SINGURĂTATEA

Bebelușul nu este singurul chinuit de singurătate. Deși ați avut nouă luni în care să vă obișnuiți cu ideea, nu deveniți părinte peste noapte. Pe măsură ce se destramă vechea viață și prinde contur cea nouă, singurătatea este un pericol real. Dacă nu faceți parte dintr-o familie numeroasă sau un alt grup care să fie aproape, atât geografic, cât și emoțional, este normal să vă simțiți singură ca nouă mămică.

Juli are treizeci și doi de ani și are un singur copil. Johann, tatăl, a părăsit-o când bebelușul avea două luni. Juli mi-a mărturisit: „Nu mă așteptasem că voi rămâne singură, însă nici nu s-a născut bine Sophie că el a și plecat". A fost șocată, panicată... și singură. Singurătatea este un sentiment care afectează mulți părinți, chiar și pe cei care nu au fost părăsiți recent de partener. Dar în cazul lui Juli singurătatea i-a fost intensificată de faptul că părinții ei nu păreau să vadă sau să admită cât de disperată este.

Singurătatea era în trecut asociată cu un comportament antisocial sau bizar, astfel că este încă privită ca ceva rușinos. Dar nu este cazul: oricine se poate simți singur. Este un sentiment atât de chinuitor, fiindcă este ca un semnal de alarmă care avertizează individul să își găsească tovărășie. Oamenii nu sunt singuratici, ci animale de haită. Ne e foame când avem nevoie să mâncăm, simțim durere fizică dacă trebuie să ne îndepărtăm de foc și ne simțim singuri când avem nevoie de tovărășia altor oameni, care să ne vadă și să ne accepte. Singurătatea este la fel de utilă ca setea și foamea. Este periculos să fie ignorată, deoarece este o cauză majoră a deteriorării sănătății mintale și fizice.

Când suntem singuri, ne dăm seama că nu ne face bine, deci de ce nu ne alăturăm pur și simplu unui grup sau nu ne facem noi prieteni? Din nefericire, nu este întotdeauna ușor. Juli era

frântă de oboseală și nu mai avea energie să ia măsuri împotriva singurătății, adică să își asume ceea ce părea o sarcină suplimentară. Dar mai e un motiv pentru care este atât de dificil de abordat problema singurătății. Sentimentele de singurătate declanșează o stare de vigilență exacerbată pentru a detecta amenințările de pe plan social, ne fac exagerat de sensibili la o potențială respingere sau la indiferență. Iar când ne temem să nu fim respinși de cei din jur, avem tendința să ne comportăm în așa fel încât să ne scadă și mai mult șansele de a fi acceptați. Deși ne simțim marginalizați, ne temem să ajungem în centrul atenției, ca să nu fim respinși din nou — drept care ne îndepărtăm și mai mult de ceilalți. Așa ajunge teama de respingere o profeție care se îndeplinește singură.

Încrederea de sine a lui Juli a scăzut vertiginos după plecarea partenerului și a început să se considere „inutilă". Numai la gândul de a se alătura unui grup de părinți sau de a se duce la lecțiile de muzică pentru mame și bebeluși la care se făcea reclamă în cartier îi venea să se închidă în casă și să nu mai iasă niciodată. Nu numai oamenii se simt așa; orice animal social separat de grup se va teme să se alăture fostului grup sau unui nou grup, ca să nu fie respins din nou și să nu se simtă și mai izolat decât înainte. Cercetările au arătat că șobolanii, ba chiar și musculițele, după ce au fost separate de grup, nu se grăbesc să își regăsească tovarășii, ci stau pe margine. Avem un avantaj totuși față de șobolani și musculițe: ne putem folosi de raționament pentru a ne înfrânge instinctele și pentru a obține ceea ce vrem. Însă, fiindcă ni se pare dificil, găsim mereu scuze pentru a nu face nimic. Este normal să ne temem că nu ne vom putea integra într-un nou grup și să găsim motive, printre care cel mai comun este sentimentul de inferioritate („Sunt mult mai pricepuți decât mine") sau de superioritate („Nu vreau să mă alătur unui grup de părinți în care nu se va discuta decât despre înțărcat și scutece"). Poate pare surprinzător că Juli, care cu câteva luni mai devreme

fusese un angajat competent la departamentul de resurse umane, nu putea face față unui grup de necunoscuți, dar nu este deloc așa. Persoanele izolate au tendința să disprețuiască interacțiunile sociale pe motiv că se simt superiori sau inferiori celorlalți, ceea ce le oferă o scuză să le evite. Ambele tipare de gândire — „Sunt prea bun" sau „Nu sunt destul de bun" — duc la o spirală de retragere în sine și intensifică sentimentul de izolare socială.

A fost un pas uriaș pentru Juli când a recunoscut că se simte singură și și-a făcut curaj să se alăture unui grup pentru a combate singurătatea.

> Am intrat într-un grup de sprijin pentru mamele care alăptează, pe care l-am găsit pe Facebook și m-a ajutat enorm. Ne întâlnim de câteva ori pe săptămână, după-amiaza, acasă la fiecare dintre noi, pe rând. Îmi face bine să mărturisesc și altor mame ce mă supără și mă simt bine că le pot ajuta și pe ele cu sfaturile mele. Grupul e și online, ceea ce este un ajutor neprețuit pe timp de noapte — atât de multe dintre noi nu putem oricum să dormim! Îmi dau seama că mă convinsesem singură că nu sunt bună de nimic. Celelalte mămici nu mi-au întors spatele când le-am povestit ce mă supără, iar pe mine m-a făcut să mă simt mult mai bine.

EXERCIȚIU PENTRU ALINAREA SINGURĂTĂȚII

1. Recunoașteți că vă simțiți singură. Nu încercați să pretindeți că nu este așa sau să vă blamați.
2. Luați aminte la efectele singurătății: nu uitați, deoarece sunteți o ființă socială, singurătatea reprezintă un pericol pentru dumneavoastră.

3. Învățați să identificați starea de vigilență exagerată pentru a o putea combate — nu vă comportați ca o musculiță. Adesea, noii părinți nu vor să se alăture unui grup, fiindcă se simt superiori sau dimpotrivă, nepricepuți, așadar nu vă lăsați pradă sentimentelor de superioritate sau inferioritate. Nu sunt decât o scuză pentru a vă agăța de neîncrederea produsă de singurătate.
4. Fiți deschisă la comunicarea cu ceilalți. Căutați grupuri de părinți și bebelușii în apropiere, vedeți dacă puteți comunica online cu alți părinți care locuiesc în apropiere, invitați prietenele să vă viziteze și faceți-le și dumneavoastră o vizită.

DEPRESIA POSTNATALĂ

Singurătatea poate fi și o cauză a depresiei postnatale, deși depresia de după naștere sau de după asumarea răspunderii parentale are multe cauze. Simptomele depresiei postnatale includ: iritabilitate, tristețe profundă sau disperare, sentimentul de inutilitate, anxietate, insomnie, sentimentul că cele mai mărunte sarcini necesită un efort uriaș, imboldul de a-i evita pe cei din jur, gânduri sinucigașe și, în cazuri extreme, psihoză. Depresia postpartum afectează anual 10–15% dintre femeile care tocmai au născut. Mai multe studii sugerează și că 10% dintre tați suferă de această tulburare psihologică.

Iată cum a trăit Paula depresia postnatală:

> Ricky țipa și dacă îl luam în brațe, și dacă nu îl luam. Când îl dădeam partenerei mele să îl țină, ea părea că se

descurcă mai bine decât mine. Am început să cred că nu știu ce fac. Eram îngrozită că am să îi fac cumva rău lui Ricky în timp ce îi schimb scutecele. Îmi era atât de rușine, încât, dacă mă întreba cineva cum mă simt, inclusiv asistenta medicală, răspundeam invariabil „bine".

Însă eram sigură că Ricky are ceva, de plânge atât de mult. L-am dus la cabinetul medicului de familie, dar mi s-a spus că n-are nimic. M-am simțit și mai prost, fiindcă mi-a fost jenă că l-am dus degeaba la medic.

Am început să mă simt că îi va fi mai bine lui Ricky fără mine. Nici măcar nu puteam să alăptez, fiindcă mă dureau îngrozitor mameloanele — parcă mă înțepau niște ace. Iar faptul că trebuia să îmi hrănesc copilul cu biberonul mi se părea un eșec uriaș.

Momentul de criză a venit când Ricky avea douăsprezece săptămâni. Am cedat nervos, iar partenera și fratele meu și-au dat seama că nu mai pot. Nu m-au mai crezut când le-am zis că sunt „bine". A trebuit să le mărturisesc că îmi doresc să mor sau măcar să fug de acasă. Niciodată nu mă mai simțisem atât de îngrozitor, atât de lipsită de speranță, atât de deprimată. Și nu doar din cauză că devenisem mamă, părea că e vorba de mult mai mult de atât. Parcă mă învăluia un nor gros de nefericire.

I-a fost greu partenerei mele, fiindcă i-a revenit aproape complet îngrijirea bebelușului. Și ei îi era greu, deși nu era atât de deprimată ca mine, și nu cred că avea timp să se mai gândească și la sentimentele mele, pe lângă toate cele. M-a obligat să mă duc la terapie, ceea ce m-a enervat la vremea respectivă, fiindcă mi se părea că mă respinge. Mi se părea că ea și cu bebelușul sunt un cuplu, iar eu sunt cumva în plus.

Când îmi amintesc acum de perioada respectivă, mi se pare ireală, fiindcă plănuiam cu mult calm să mă sinucid. Eram sigură că tuturor le va fi mai bine fără mine. Eram convinsă că am să-mi și îndeplinesc planul, dar mi-am zis să încerc totuși mai întâi terapia.

Terapeutul m-a întrebat de propria mea copilărie. Nu îmi aminteam mare lucru, așa că am întrebat rudele. Verișoara mea mi-a zis că atunci când aveam trei luni părinții m-au lăsat în grija unei mătuși și a unei bone și s-au dus în străinătate fără mine. I-am întrebat de ce au făcut asta. Tata mi-a zis că se cam săturaseră să trăiască în lumea bebelușului și simțeau nevoia să ia o pauză. Mama mi-a spus că a fost atât de necăjită când s-a întors, fiindcă n-o recunoșteam. Însă mi-a spus-o pe un ton de parcă încă ar mai fi supărată pe mine din cauza asta.

M-am întristat, fiindcă nu fusesem o bucurie pentru ea, ca bebeluș, și m-am și înfuriat, fiindcă mă abandonase. Și mi-am dat seama de ce îl vedeam pe Ricky ca pe un străin: și eu fusesem un străin pentru propria mea mamă. Mi-am dat seama de ce simțeam că partenera mea și Ricky sunt un cuplu, iar eu rămân pe dinafară, deoarece ca bebeluș fusesem cu adevărat lăsată pe dinafară. Am început să îmi zic: „Normal că nu sunt în stare, nici părinții mei n-au fost în stare".

Însă m-a ajutat că mi-am dat seama de cauză. Am început treptat, aproape imperceptibil, să mă întremez. Când Ricky avea opt luni, mi-am dat seama că sunt mama lui și că trebuie să fiu alături de el. Am acceptat că eu sunt a lui și el e al meu. Am putut să comunic mai bine cu el și să îmi fie milă de el când plânge, în loc să interpretez plânsetele lui ca pe o pedeapsă pentru mine.

> După un an de ședințe săptămânale de terapie, nu redevenisem cine fusesem înainte, dar reușeam să mă accept așa cum sunt. Treptat, am început să cunosc această nouă versiune a mea, și să îmi placă de ea. Și, apropo, băiețelul meu are doi ani acum și este o dulceață de copil.

Este util să găsiți o explicație pentru sentimentele pe care le aveți, cum a făcut Paula. Doar faptul că știți că există un motiv poate fi de ajuns, chiar dacă nu înțelegeți exact care e acesta.

Cu cât vorbiți mai mult despre impulsurile și reacțiile pe care le aveți față de bebeluș și cu cât simțiți că sunt înțelese și acceptate de cei din jur, cu atât veți judeca mai limpede și veți percepe bebelușul ca pe un bebeluș, și nu ca pe un obiect asupra căruia proiectați fără să știți un monstru sau o fantomă din trecut. Și cu cât vorbiți mai mult despre aceste lucruri, cu atât veți simți mai clar că nu sunteți nici dumneavoastră un monstru, fiindcă vă temeți să nu faceți rău bebelușului sau fiindcă vă vine să scăpați de el sau să fugiți de acasă. Nu uitați: o fantezie nu face nimănui rău dacă rămâne o fantezie. Dacă vorbiți deschis despre fanteziile și sentimentele pe care le aveți, le puteți plasa în contextul lor de origine, adică în contextul propriei copilării. Așa li se va diminua intensitatea.

Sunt încredințată că avem cu toții nevoie să stăm de vorbă cu cineva care nu ne va judeca, cineva cu care putem fi noi înșine, fără urmă de rușine — la urma urmei, această persoană trebuie să fim și noi pentru bebeluș. Această persoană sau persoane pot fi alți părinți, care ne înțeleg. Sau, dacă doriți să apelați la un terapeut sau la medicul dumneavoastră, nu ezitați pe motiv că nu vă simțiți chiar atât de rău încât să se justifice vizita la medic sau, dimpotrivă, că ați ajuns atât de rău, încât până și medicul se va simți șocat și revoltat. Îngrijirea unui bebeluș este un efort emoțional și fizic extraordinar. Emoțiile vă sunt exacerbate de hormoni

și, dacă sentimentele vă îndeamnă să evitați interacțiunea cu bebelușul sau cu familia, este absolut necesar să cereți ajutor sau să apelați la terapie.

Iată cum a trecut Gretchen prin depresia postnatală:

> Am fost prima dintre prietenele mele care a născut. Îmi era dor de vechea mea viață. Îmi era dor de serviciu și îmi era dor să mă văd cu lumea. La serviciu eram foarte ambițioasă și aveam standarde ridicate. Ca mamă, aveam impresia că fac numai greșeli. Făceam tot ce mi se părea necesar, mergeam la grupuri pentru mame și bebeluși, dar când eram acolo mă comparam cu celelalte mămici și mi se părea că nu sunt la fel de pricepută ca ele.
>
> Când bebelușul plângea, mă zgâria pe urechi și nu îmi venea să îl liniștesc. Când plecam de acasă, eram superstresată, fiindcă îmi era mereu teamă că am să îl uit la magazin, așa că nici nu mă mai oboseam să ies din casă. Nu răspundeam nici la sonerie. În unele zile îmi era prea greu și să mă îmbrac. Nu prea dormeam. La naștere fusese nevoie de forceps și procedura mi se păruse foarte invazivă. Când reușeam totuși să adorm, mă tot trezeau coșmaruri în care retrăiam groaza nașterii.
>
> Mă îmbrăcam doar puțin înainte să se întoarcă prietenul meu. Îi spuneam că mă simt minunat. Credeam că, dacă îi spun lui sau altcuiva cât de inutilă mă simt, mă vor judeca. El însă nu a trecut cu vederea că sunt iritată și neliniștită și mă tot întreba ce am. Însă îi spuneam că nu dorm destul și că n-am nimic. Însă aveam totuși ceva.
>
> M-am mai târât la încă o ședință de grup cu alte mămici, gata să mă prefac că mă simt minunat, doar ca să am ce să-i povestesc prietenului meu când vine acasă. O femeie de acolo, Suzi, a anunțat că nu se mai descurcă, a descris cât

de îngrozitor se simte. Celelalte au început să îi dea sfaturi și mi-am dat seama că nu fac decât să înrăutățească situația. Mi-am luat inima în dinți și i-am spus „Și eu", și i-am povestit cum mă simt eu. Ne-am împrietenit. Suzi a aflat de un grup pentru mămici cu depresie — ne-am zis că asta avem și noi. Grupul avea și creșă. Noi, mămicile, făceam arte plastice — ca la grădiniță, lipeam bucăți de pânză pe hârtie și făceam colaje —, dar ne-a ajutat enorm pe amândouă. În timp ce lipeam și coseam, vorbeam despre ce ne supără. Fără menajamente. Cred că faptul că mi-am dat seama că nu sunt o ciudată și că și alte mămici trec prin același lucru m-a ajutat să scap de depresie.

Acum, cu trei ani mai târziu, am o relație excelentă cu băiatul meu. Se pare că, deși am început cu stângul, am reușit să mă repun pe drumul cel bun. Acum mai am un copil, o fetiță, care s-a născut acum un an. De data asta însă nu m-am izolat și nu m-am convins singură că, dacă nu îmi iese totul perfect, sunt o catastrofă. Deși nu cred că acesta a fost motivul pentru care am avut depresie când s-a născut băiatul, cred că a fost din cauza hormonilor.

Nu uitați: nu există sentimente corecte sau incorecte după nașterea copilului. Indiferent cât de bizare sau nemaiîntâlnite vi se par, nu le ascundeți. Găsiți alte mămici care trec prin același lucru, cum a făcut Gretchen, sau nu ezitați să apelați la un terapeut. Nu vă mințiți singură că lucrurile nu stau atât de rău sau că stau prea rău pentru a cere ajutor. Nu aveți doar față de dumneavoastră datoria să fiți în formă, ci și față de copil.

EXERCIȚIU: FAȚA ASCUNSĂ A VIEȚII DE PĂRINTE

Următorul exercițiu este așa-numita vizualizare ghidată. Vă voi cere să vizualizați un scenariu în minte și aveți grijă să îl explorați cum se cuvine pentru a afla ce se ascunde cu adevărat în sufletul dumneavoastră.

Imaginați-vă trei camere. Prima este ca un hol de primire, din care se deschid două uși către a doua și a treia cameră. Gândiți-vă că acest apartament este o metaforă pentru dumneavoastră ca părinte. Cu ochii minții, intrați în prima încăpere. Aici vă primiți oaspeții. Aceasta este imaginea dumneavoastră publică.

A doua cameră este cea în care vă simțiți nesigură sau poate furioasă, măcinată de regrete, rușinată, frustrată sau nemulțumită. Aceasta este camera dificultăților și vulnerabilității din viața de părinte. Pășiți în camera respectivă și îndrăzniți să simțiți atmosfera de acolo. Priviți în jur și observați ce vedeți fără să vă judecați. Când stați în această încăpere și cercetați cu privirea ce se află acolo, luați aminte la respirație. Dacă vă țineți respirația sau respirați accelerat, reveniți la un ritm normal. Mai uitați-vă o dată la camera dificultăților și reveniți în holul de primire, în spațiul public. Luați aminte cum vă simțiți când închideți ușa de la camera dificultăților, știind că dificultățile au rămas înăuntru.

Acum e vremea să pătrundeți în a treia cameră. Aceasta este camera în care vă simțiți bine. Aici totul merge așa cum trebuie, sunteți mândră de cine sunteți ca părinte și simțiți bucuria de a fi alături de copilul sau copiii dumneavoastră, aici puteți resimți mândria pe care nu ați putut-o arăta în holul de primire. Priviți în jur și vedeți ce găsiți

acolo. Luați aminte la cum vă simțiți în această cameră. Foarte bine.

Acum reveniți în holul de primire. Opriți-vă aici și conștientizați ce se află în spatele celor două uși închise. Nu uitați: cu toții avem aceste camere, pe lângă imaginea publică a calității de părinte, pe care o arătăm altora. Și cu toții avem sentimente legate de viața de părinte, aspecte de care suntem mândri și altele pe care am vrea să le ascundem. Ce este important este să nu comparăm încăperea privată a sentimentelor dificile cu încăperea publică a altora.

Nu uitați: cu toții avem nevoie de cineva care să ne accepte când vorbim despre cele două camere. Cineva căruia să îi mărturisim când suntem copleșiți de dragoste, dar care să ne accepte și când suntem chinuiți de sentimente ambivalente.

Partea a cincea

Condiții pentru o bună sănătate mintală

Este un lucru minunat că în societatea noastră se vorbește în sfârșit de sănătatea mintală a copiilor și de ceea ce putem face pentru a o susține. Dar este trist că s-a ajuns într-un punct în care sănătatea mintală a copiilor este în pericol. În această secțiune mă voi referi la primele săptămâni și luni de viață, precum și la primii ani ai copilăriei, fiindcă sunt atât de importanți pentru a da copilului un sentiment de siguranță, dar, după cum continui să repet, nu este niciodată prea târziu să luăm măsuri pentru a încerca să reparăm o ruptură din trecut.

Nu există nicio certitudine că o copilărie singuratică, tristă va duce mai târziu la probleme de sănătate mintală sau că o copilărie ideală garantează că persoana respectivă nu-și va pierde mințile. Cu toate acestea, puteți face ceva pentru a da copiilor dumneavoastră o șansă să evite pe cât se poate tulburările de sănătate mintală. Le datorăm, dar ne datorăm și nouă să alegem o cale care să promoveze sănătatea trupului și a minții.

ATAȘAMENTUL

Unul dintre principalii indicatori pentru o bună sănătate mintală este un atașament puternic între părinte și copil.

Oamenii sunt animale de haită; trăim în triburi de milenii. Suntem programați să ne atașăm unii de alții; așa supraviețuiește

specia. Atașamentul primar este cel dintre copil și părinte, părinte și copil. Vă atașați de copilul dumneavoastră, iar copilul este programat să se atașeze de dumneavoastră. Dar cum puteți face ca acest atașament să vă ofere cât mai multă fericire și să creeze premisele sănătății și fericirii copilului? Am vorbit deja despre cât este de importantă prezența noastră pentru bebeluș, cât de important este să îi fim aproape când îl încearcă emoțiile și senzațiile inedite pentru el. Am spus și cât este de important contactul fizic dintre bebeluș și părinți. Dar cum ne putem apropia de bebeluș sau de copil pe plan emoțional? La urma urmei, acesta nu știe să se folosească încă de cuvinte. Atașamentul și relația dintre dumneavoastră se bazează pe reciprocitate. Mă refer la influența pe care o aveți unul asupra celuilalt. Poate că pare evident că în cazul oricăror doi indivizi, aceștia se influențează unul pe altul și intră astfel într-o relație unică, diferită de toate celelalte relații pe care le au cu alți indivizi. Și probabil că același lucru se va întâmpla sau s-a întâmplat deja, fără să vă dați seama, între dumneavoastră și bebeluș. Voi începe cu bebelușii, fiindcă atunci începe relația dintre părinte și copil, dar ceea ce am de spus despre comunicarea reciprocă, despre însemnătatea dialogului privit ca un dans în colaborare se aplică în cazul oricărei relații.

RECIPROCITATEA COMUNICĂRII

Gângurelile bebelușului sunt o formă de comunicare. Gânguritul, gesturile, plânsul coercitiv și preferința pentru jocurile în care adultul și bebelușul fac cu rândul sunt precursorii conversației. Prin toate aceste mijloace, bebelușul caută reciprocitate.

Dacă îi spuneți să tacă, îl informați că intenția sa de a comunica nu este binevenită. În timp, după ce i-ați spus de prea multe

ori să tacă, poate ajunge să simtă că nici el însuși nu este binevenit. Nu-mi place să aud când li se spune „Taci!" copiilor. Nu am nimic împotriva suzetei dacă este folosită în combinație cu atenția și dezmierdările pentru a alina plânsul copilului, dar nu îmi place să o văd folosită ca pe un dop, pentru a stopa comunicarea reciprocă esențială pentru dezvoltare.

Înainte ca cei mici să învețe să își articuleze sentimentele, ne dăm seama ce doresc să ne comunice dacă îi observăm cu atenție. Nu numai un copilaș în vârstă de câțiva ani, ci și un nou-născut de doar câteva minute are propria sa viziune asupra lumii. Consider că părinții cei mai fericiți sunt cei deschiși și doritori să învețe de la copilul lor, să își lărgească propria viziune despre lume îmbrățișând-o pe a copilului. Un copil a cărui persoană și al cărui punct de vedere sunt respectate învață instinctiv să îi respecte pe ceilalți. I se pare firesc să accepte că alții pot înțelege sau resimți în mod diferit aceleași lucruri.

Dacă aveți un bebeluș și nu vă puteți lua ochii de la el și vă vine fără încetare să „vă conversați" cu el prin gesturi și grimase, exact asta și trebuie să faceți. Acest „joc" este ceea ce se transformă în reciprocitatea dialogului. Și ajută la consolidarea atașamentului, precum și a relației dintre dumneavoastră. Mai târziu, uităm de comunicarea fizică cu copiii, pe măsură ce ne folosim din ce în ce mai mult de cuvinte, dar aceasta nu va dispărea complet. Este relevant să observăm un copil, nu numai să îl auzim, pentru a-l asculta cu adevărat și pentru a-i permite să își exprime punctul de vedere. De fapt, același lucru este valabil și pentru relațiile dintre adulți.

Într-un dialog, indiferent dacă este format doar din priviri și gesturi sau include și sunete sau cuvinte, interlocutorii se influențează unul pe celălalt. Când zic „gesturi", mă refer la toate mișcările corpului, unele intenționate, altele un fel de comunicare inconștientă între interlocutorii care interpretează intențiile

și starea de spirit ale celuilalt. Nu întotdeauna unul dintre parteneri îl învață sau îi oferă ceva celuilalt, iar celălalt rămâne un recipient pasiv, ca un burete. Nu numai unul dintre corpuri îl influențează pe celălalt, ci ambele se influențează reciproc. Așa se dezvoltă o relație care dă satisfacții. Impactul reciproc este cheia tuturor relațiilor și este adevărat și în cazul relației dintre părinte și copil. Mult prea adesea nu avem timp sau răbdare, iar relația, în loc să devină una reciprocă, în care ambii participanți fac cu rândul, devine una unilaterală, în care unul dintre participanți îl domină pe celălalt în loc să fie amândoi parteneri egali în schimbul de cuvinte. Așa se întâmplă când nu dăm voie celuilalt să ne răspundă și, dacă devine un obicei, relația se pierde.

Gândiți-vă la un profesor la clasă. Profesorii care le pun întrebări copiilor sunt cei care îi înțeleg și își adaptează stilul de predare la clasa respectivă. Nu le e teamă să învețe la rândul lor de la elevi. Află ce știu deja aceștia, le mențin treaz interesul cerându-le să contribuie la lecție, se asigură că a fost înțeleasă explicația înainte să treacă la următoarea informație ce trebuie predată. O astfel de clasă este un mediu pașnic, în care există comunicare, dar dacă profesorul se mulțumește să le înșire elevilor informațiile din lecție, aceștia devin nemulțumiți sau nerăbdători și nu învață la fel de mult.

Suntem frustrați și nesatisfăcuți de o relație dacă ne dăm seama că nu avem niciun fel de impact asupra celuilalt. Indiferent ce spunem sau ce facem, persoana sau organizația respectivă nu ne bagă în seamă, deși acționează asupra noastră, drept care începem să ne simțim lipsiți de speranță, izolați sau răzvrătiți. Așa că este important să le permiteți copiilor să vă influențeze — lăsați-i să aibă un impact asupra dumneavoastră. Astfel, le arătați și lor cum să se lase influențați de dumneavoastră.

CUM ÎNCEPE DIALOGUL

Un exemplu de dialog timpuriu presupune ca nou-născutul și mama să respire împreună. Bebelușul nu este conștient de respirație. Însă în timp învață să o controleze voluntar și să o încetinească sau să o accelereze. Poate că urmează automat ritmul adultului dacă este ținut în brațe sau culcat pe pieptul acestuia. Sincronizarea respirației poate contribui la formarea atașamentului. Mi se părea foarte satisfăcător și emoționant să stau lângă fetița mea și să îmi sincronizez respirația cu a ei și să observ când face și ea același lucru. Poate că de asta le cântăm copiilor sau cântăm împreună cu ei, indiferent dacă e vorba de cântecele de copii sau de muzică pop, deoarece cântatul e și respirație, și joc.

EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE

> Stați față în față cu partenerul sau cu altă persoană și sincronizați-vă pe rând respirația cu a celuilalt. Observați cum vă simțiți când sunteți cel care dă ritmul sau cel care imită și continuați până când vă relaxați. Nu vă grăbiți să terminați, așteptați până vă deslușiți sentimentele stârnite de acest exercițiu.

CU RÂNDUL

Un alt tip de interacțiune între părinte și bebelușul foarte mic este un joc în care vă uitați unul la altul, apoi vă întoarceți privirea, când unul, când celălalt. Acest joc este unic, fiindcă îl inventați

împreună. În timpul jocului, bebelușul se întoarce uneori impasibil și rămâne cu atenția îndreptată în altă parte. Părintele așteaptă răbdător ca bebelușul să revină la joc. Apoi bebelușul își întoarce privirea, curios sau zâmbitor. Părintele poate spune, cu blândețe sau cu entuziasm: „A, ia te uită, te-ai întors!" Apoi bebelușul repetă procesul până când se plictisește.

Când mamele și bebelușii de patru luni fac cu rândul diferite activități, se uită unul la altul, se ascultă unul pe altul și răspund, cercetătorii prezic că la vârsta de un an copilul va avea un atașament securizant cu mama sa. Dacă ne gândim la metafora cu deșertul, avem un bebeluș salvat din deșert și primit cu brațele deschise de salvatori. I se pare firesc să se aștepte ca toate nevoile să-i fie satisfăcute aproape de fiecare dată, inclusiv nevoia de tovărășie.

Firește, ca orice activitate umană, și procesul de formare a atașamentului poate da greș. Ca părinte, puteți întrerupe sau tulbura procesul natural dacă nu observați, nu ascultați, nu vedeți punctul de vedere al bebelușului. Așadar, dacă un părinte trece cu vederea prea multe dintre indiciile oferite de bebeluș sau se așteaptă la prea multe de la el, nu este sigur că bebelușul se va simți în siguranță în această importantă relație — până când părintele nu își schimbă tiparul de comportament și începe să observe bebelușul și să reacționeze la încercările acestuia de a comunica.

Poate că găsiți nevoia de atenție și reciprocitate istovitoare și dificilă, și nu firească și facilă. Nu este vina dumneavoastră. Probabil că are legătură cu felul în care v-au tratat părinții dumneavoastră când erați bebeluș sau poate nu vă stă în fire să înțelegeți imediat și cu ușurință sentimentele celorlalți.

CÂND DIALOGUL ESTE DIFICIL: „DIAFOBIA"

Personal, nu mi-a fost ușor să intru în acest joc al reciprocității cu fiica mea. A trebuit să depun un efort. Poate că în copilărie nu mi se întâmpla mereu să fiu ascultată și luată în seamă. Poate că, în cazul dumneavoastră, aveți o regulă sau un crez de care nici nu vă dați seama și care vă spune că adultul trebuie să conducă interacțiunea, iar copilul să tacă și să asculte. Atunci reciprocitatea nu are nicio șansă.

Vă vine ușor să îl lăsați pe copilul dumneavoastră să vă influențeze, vă adaptați unul altuia, vi se pare firesc, automat și ușor să ascultați și să răspundeți copilului dumneavoastră? Nu tuturor ne stă în fire acest tip de reacție — unii dintre noi trebuie să ne străduim să ni-l însușim. Poate că aveți tendința să vă împotriviți influenței copilului, indiferent dacă e bebeluș, copilaș sau adult. Acest neajuns se numește diafobie, fobia de dialog, teama de a fi influențat, manipulat de ceilalți.

Instinctul ne spune să ne comportăm cu copiii noștri așa cum s-au comportat și părinții noștri cu noi. Iar în unele cazuri capacitatea înnăscută de a reacționa a fost amorțită. Poate că nevoile fizice v-au fost satisfăcute pe deplin, dar nu ați avut parte de reciprocitate. Dacă nu vi s-au luat în serios sentimentele, dacă ați fost considerat nu o ființă conștientă, ci mai degrabă un obiect, dacă nu ați fost văzut decât ca „bebelușul", „copilul" sau unul dintre „copii", și nu ca un individ, dacă nu vi s-a permis să vă faceți vocea auzită în familie, se prea poate să aveți o formă de diafobie.

Pentru bebeluși și copii, este o nevoie, și nu un moft să obțină o reacție când încearcă să atragă atenția adultului. Dacă nu reacționăm la plânsetele, privirile sau invitația la joc a copiilor, dacă nu ne angajăm în reciprocitatea pe care ne-o oferă, există pericolul să creăm în ei tipuri de atașament sau trăsături

de personalitate nesecurizante sau evitante. Astfel le va fi mult mai dificil să înfiripeze relații funcționale ca adulți.

Însă, dacă vă temeți că sunteți diafobic, nu vă mustrați, nu vă învinovățiți și nu vă rușinați. Acum, că știți ce greșiți, puteți face schimbările necesare pentru a comunica cu copilul dumneavoastră. Fiți mândru că v-ați dat seama și v-ați asumat vina. Uneori poate fi mai ușor de observat diafobia la ceilalți decât la noi înșine. Dar luați aminte dacă evitați dialogul cu bebelușul, copilul, adolescentul sau copilul ajuns la maturitate. Luați aminte dacă nu cumva aveți tendința să îi țineți discursuri în loc să dialogați cu el. Învățați să vă dezvoltați instinctul reciprocității și să satisfaceți nevoile de comunicare ale copilului.

Poate că, în timp ce citiți aceste rânduri, vă rod remușcările: „E prea târziu, deja am fost diafobic cu copilul meu". Nu contează. Aveți o legătură cu copilul dumneavoastră care se poate îmbunătăți oricând. Puteți începe să ascultați, puteți începe să vedeți lumea din perspectiva sa, nu numai a dumneavoastră, îi puteți permite să fie altfel decât dumneavoastră și să vă influențeze. Până și copiii adulți se bucură să vadă că părinții îi consideră egali și le iau în serios vorbele și acțiunile. Firește, puteți repara ruptura cu mult înainte să devină adulți. Dacă vă dați seama că aveți tendința să vă respingeți copilul, corectați-vă. Nu spun să renunțați complet la punctul dumneavoastră de vedere, la toate opiniile dumneavoastră și să nu mai ascultați decât de cele ale copilului — nici vorbă. Ceea ce spun este că și punctul lui de vedere este la fel de valoros ca al dumneavoastră.

Haideți să auzim ce spune John, în vârstă de patruzeci și doi de ani.

> Partenera mea m-a întrebat recent „De ce nu suporți să ți se spună nimic?" M-a șocat întrebarea ei. Am început să mă gândesc și mi-am dat seama că mi-e efectiv rușine dacă

nu știu ceva. Mi-a spus și că mottoul meu ar putea fi „Știu". Repet mereu cuvântul acesta, se pare, indiferent dacă știu sau nu despre ce vorbesc.

Apoi l-am vizitat pe tatăl meu. Nu reușea să țină minte să-și ia toate medicamentele și i-am făcut un tabel — ce și când să ia. Iar el mi-a spus, sarcastic: „Crezi că am trăit pe pământ optzeci și cinci de ani fără să știu cum să citesc instrucțiunile de pe cutiile de medicamente?" Mi-am dat seama că nici el nu putea să sufere când i se spunea ceva ce nu știuse.

Dacă ar fi să fiu sincer, îmi dau seama că întotdeauna mi s-a părut jignitoare atitudinea tatălui meu, de genul las' că știu eu mai bine. Ar fi fost frumos din partea lui să răspundă, „Mulțumesc că m-ai ajutat, mă încurcasem", dar nu suporta să îi dovedească cineva că nu știe, cu atât mai puțin fiul său. Oi fi având eu patruzeci și ceva de ani, dar pentru el sunt tot un băiat.

Apoi mi-am dat seama că nici eu nu îl ascult pe fiul meu, fiindcă nu consider că ar avea ceva de spus ce nu știu deja. Mi-am dat seama și că a învățat și el de la mine acest obicei de a spune mereu „Știu".

Partenera mea mă ajută să fiu mai deschis și să ascult mai mult și să nu îmi fie rușine când nu știu ceva. Acum îl las și pe fiul meu să mă învețe câte ceva, fără să îl privesc de sus, ceea ce ne-a ajutat să ne înțelegem mai bine. Până acum nu permiteam așa ceva. Mă gândeam că între noi comunicarea are un singur sens, de la mine către el, de la maestru la elev, dar acum am învățat să îi dau voie să îmi arate cine este el. Și încerc să aflu cine e, în loc să presupun automat că știu.

Eram ca bărbatul-clișeu, care refuză să ceară indicații când s-a rătăcit, fiindcă nu vrea să se vadă că alții ar ști

ceva mai bine decât el. Așa că acum cer indicații tuturor, tot timpul, și nu mă mai feresc de rușinea de a nu ști ceva. Dar acord importanță rușinii, nu îi permit să îmi distrugă curiozitatea sau să nu mă lase să îl ascult pe băiatul meu, ca înainte. Și nu îmi face rău, ba chiar dimpotrivă. N-a trecut multă vreme de când mi-am schimbat comportamentul, dar deja mă simt mult mai aproape de fiul meu.

Se poate să vă temeți să luați decizia să vă schimbați comportamentul, așa cum a încercat John să treacă peste diafobie, deși el nu știa că așa se numește, fiindcă vi se pare că urmările vor fi greu de suportat, dar de multe ori se dovedește că o schimbare măruntă de comportament poate aduce beneficii numeroase.

EXERCIȚIU: LUAȚI AMINTE LA TIPARELE DE COMPORTAMENT

Dacă, atunci când copilul cere atenție, vă gândiți aproape fără excepție că aveți altceva mai urgent de făcut, de exemplu aveți de făcut treabă prin casă sau aveți ceva de lucru, sau trebuie să dați un telefon, și folosiți aceasta ca pe o scuză să îl îndepărtați, probabil că este un exemplu de diafobie. Remarcați imediat orice tendință de acest gen. Opriți-vă, treceți peste instinctul de a refuza copilul și începeți o conversație cu el sau implicați-l în sarcina care considerați că trebuie făcută.

EXERCIȚIU: VĂ ESTE UȘOR SĂ PERMITEȚI ALTORA SĂ VĂ INFORMEZE?

Cum vă simțiți când cineva vă spune ceva ce știați deja? Cum vă simțiți când vi se spune ceva ce considerați că ar fi trebuit să știți, dar nu știați? Încercați să nu răspundeți așa cum vi se pare că s-ar cuveni, ci fiți sincer. Indiferent ce sentiment vă stârnesc situațiile de mai sus, se poate să își aibă originea în copilărie?

Nu trebuie să aveți interacțiuni neîntrerupte, 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, cu copilul dumneavoastră. Însă cercetările arată că, dacă sunteți în prezența copilului și ignorați încercările acestuia de a comunica, îl faceți să sufere. Într-un experiment, mamelor li s-a cerut să stea față în față cu bebelușul, dar să nu răspundă la grimasele sau gesturile acestuia, adică să nu arate niciun fel de reacție emoțională. După doar trei minute, bebelușii au început să dea semne că suferă. Au manifestat neliniște, rușine și tristețe timp de mai multe minute. E ca și cum ar fi fost lăsați să danseze de unii singuri.

Copiii au nevoie de reciprocitate de la persoanele care îi îngrijesc; altfel, se simt neajutorați, simt că acțiunile lor nu au niciun efect. Dacă bebelușul și-ar putea descrie experiența, poate că ar spune ceva de genul: „Dacă nu te afectează ce fac eu, înseamnă că nu exist". De aceea unii bebeluși par că renunță. Dacă nu răspundem la încercările lor de a comunica, îi învățăm, fără să vrem, să nici nu mai încerce.

IMPORTANȚA OBSERVAȚIEI ANGAJATE

Adesea, când avem impresia că ascultăm, nu facem decât să așteptăm o pauză ca să intervenim în discuție; ne folosim energia pentru a compune un răspuns sau o replică, în loc să încercăm să înțelegem ce se străduiește să comunice interlocutorul. Poate părea riscant să încetăm să ne comportăm așa și să îi permitem celuilalt să ne influențeze. Nu mai sună la fel de riscant când exprimăm în cuvinte această teamă; de aceea este periculos să lăsăm neexprimată temerea că, dacă ascultăm cu atenție și permitem interlocutorului să ne influențeze, ne pierdem identitatea. Nu ne-o vom pierde — dimpotrivă, o vom îmbogăți. Iată povestea lui Jodie și Jo.

În primele săptămâni mă simțeam epuizată de bebelușul meu, de Jo, care cerea mereu atenție. Voiam să fiu deschisă față de ea, să o alin când plânge, dar era un chin. Aveam impresia că, dacă o las pe ea să dicteze, o să mă pierd, o să mă acapareze cu totul.

Ceea ce m-a ajutat să fiu mai deschisă față de Jo, în loc să mă apăr de ea, a fost că am stat și am privit-o. Când eram cu ea și îi acordam atenție, plângea mai rar. Încet-încet am reușit să previn plânsul ghicind ce o deranjează înainte să izbucnească în urlete.

Am început să vorbesc cu Jo, să descriu ceea ce făceam în timp ce trebăluiam prin casă, lăsând-o și pe ea să îmi „răspundă". Când nu aveam nimic de făcut, în loc să mă joc cu telefonul sau să citesc, îi acordam atenție.

Mi-am dat seama că e mai satisfăcător să mă uit la ce se uită ea, să o las să îmi arate ce îi place, în loc să îi arăt eu diverse lucruri. Dacă se uita la un obiect, îl aduceam

mai aproape sau o duceam pe ea până acolo și ne uitam împreună. M-a învățat să privesc în jur cu atenție, fiindcă uitasem cum. Nu că mă entuziasma la fel de mult ca pe ea să admir o frunză sau o buburuză, sau să mă uit la Buretele Bob Pantaloni Pătrați, însă, când o priveam pe ea cum se concentrează la ceva, mă copleșea un sentiment, nu știu dacă de uimire sau doar de dragoste.

Când a mai crescut și a învățat să vorbească, mi-am dat seama că ne înțelegeam mult mai bine când o ascultam. Uneori uitam și o întrerupeam. Drept urmare, era mai puțin atentă la mine — și îmi dădeam seama că revenisem la un stil de comunicare nepotrivit pentru niciuna dintre noi.

Faptul că am lăsat-o pe Jo să comunice cu mine m-a îmbunat, m-a făcut mai iubitoare, nu numai față de ea, ci și față de alți oameni sau alte lucruri. Jo este mare acum și cred că și eu m-am maturizat prin aceea că mi-am lărgit orizonturile urmărind-o, ascultând-o, înțelegându-i punctul de vedere. Mă umplu de dragoste când vorbesc despre influența pe care a avut-o asupra mea. Dragoste de care poate eram incapabilă înainte să devin părinte. Jo mi-a extins perspectiva.

Experiența lui Jodie este despre relația cu bebelușul ei, despre un nou tipar de a fi și de a reacționa pe care l-a învățat în relație cu Jo. Fiindcă asculta cu adevărat, în loc să se gândească doar cum să răspundă sau ce anume dorește să îi împărtășească, a creat o relație profundă și iubitoare cu fiica ei. Cu toții suntem în stare de așa ceva, cu bebelușii, copiii, copiii ajunși adulți, de fapt cu oricine.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND SUNTEM DEPENDENȚI DE TELEFON

Dacă stați în aceeași încăpere cu copilul dumneavoastră, dar nu reacționați la încercările acestuia de a vă atrage atenția fiindcă stați pe telefon sau calculator, îl va deranja. Gândiți-vă cum vă simțiți când ieșiți cu cineva care stă mereu cu ochii în telefon. E enervant, nu-i așa? Fiindcă v-ați format deja, de bine de rău, personalitatea, nu vă va mai afecta, dar nici nu vă va apropia de persoana respectivă. Însă copilul dumneavoastră este în plin proces de formare a personalității și obiceiurilor și are nevoie de dumneavoastră pentru aceasta.

Știm că alcoolicii sau persoanele dependente de droguri nu sunt părinți buni, fiindcă prioritatea pentru ei este consumul de substanțe, deci copiii lor nu primesc suficientă atenție. Aș spune că nici dependenții de telefon nu sunt departe. Nu recomand să vă jucați pe telefon sau să vă citiți e-mailurile în prezența copilașului. Nu numai că îl privați de contact, creați un gol în sufletul lui. Nu vreau să sune dramatic, dar este exact golul care se va transforma ulterior în dependență, golul pe care îl va umple cu substanțe sau activități compulsive ca să scape de sentimentul de izolare care îl chinuie.

Riscați ca și copilul să devină dependent de ecran, ca înlocuitor al relației cu dumneavoastră. Un ecran poate oferi o legătură imediată, mai ușor de obținut decât o relație însemnată cu o altă persoană, însă nu este deloc o alternativă viabilă.

Poate că sunteți dependent de telefon tocmai din nevoia de a intra în legătură cu lumea din jur. Ei bine, și copilul dumneavoastră suferă de aceeași nevoie, însă și mai acută, fiindcă are nevoie de legătura cu dumneavoastră pentru a-și forma conexiunile din

creier. Oamenii nu se dezvoltă normal în izolare. Oamenii au nevoie de oameni.

Oricine are grijă de copilul dumneavoastră trebuie să știe acest lucru despre dispozitivele electronice, indiferent dacă este vorba de bonă sau de orice persoană angajată să stea cu copilul, de o prietenă sau de o rudă. Dacă dumneavoastră sau această persoană stați mereu cu ochii în ecran, și copilul va pretinde să aibă un dispozitiv similar. Dacă, citind cele de mai sus, tocmai v-ați dat seama că vă ignorați adesea copilul, nu vă spuneți: „L-am distrus iremediabil", fiindcă nu este așa. Pur și simplu schimbați-vă obiceiurile și faceți-vă timp pentru el, ca să vă reparați relația.

CAPACITATEA DE A DIALOGA ESTE ÎNNĂSCUTĂ

Experimentul cu mamele cărora li s-a cerut să nu reacționeze la bebelușii lor a mai dat prilej unei observații, și anume cât de dificil a fost pentru multe dintre mame să rămână imperturbabile în fața bebelușului. Aceasta arată cât de puternice sunt semnalele emise de bebeluș și că suntem programați să răspundem. Nu trebuie decât să ne lăsăm în voia instinctului.

Ne naștem cu această capacitate de a dialoga, de a interacționa, de a face cu rândul. Acest proces începe la naștere și nu se oprește niciodată. Poate că începe chiar mai devreme; poate că nașterea este tot un fel de joc, contracții urmate de odihnă?

În dialog, interlocutorii fac cu rândul, activitatea unuia declanșând reacția celuilalt. Când comunică, părintele și copilul au, fiecare, ritmul lor. Ambii se adaptează și învață de la celălalt. Împreună, bebelușii și părinții își dezvoltă un ritm comun. Un bebeluș poate dezvolta un ritm cu un părinte și un alt ritm cu

celălalt părinte sau cu fratele mai mare și așa mai departe. Fiecare relație urmează un tipar diferit.

Aceste tipare nu sunt dictate de adult, ci create în colaborare cu bebelușul. Nu sunt nici imuabile — se schimbă în funcție de starea de spirit a participanților, precum și în funcție de situație. Uneori interlocutorii „se prind" ce vrea celălalt, alteori nu, și atunci e nevoie de ajustări.

Veți afla ce vrea bebelușul dacă îl observați cu atenție, dacă repetați încercările eșuate, până când vă dați seama de intenția lui. Veți afla că o anumită privire înseamnă, „Hai să ne zâmbim unul altuia", iar alteori veți vedea că o privire foarte asemănătoare înseamnă „Mi-e foame". Este normal ca la început să nu înțelegeți ce vrea bebelușul când plânge sau gesticulează, nu este nicio problemă, important este să îi oferiți totuși un răspuns. Nu mesajul contează, ci faptul că ați intrat în joc. Mă simțeam foarte nepriceputa ca nouă mămică atunci când alte mame cu experiență îmi spuneau că o să învăț să interpretez foarte curând plânsetele bebelușului și că o să știu când îi e sete sau când îi e cald. Pentru mine plânsetele nu erau deloc un limbaj nereușit, ci sunete nearticulate, un alt fel de comunicare, ce necesitau atenție și observare, și implicare, și nu un dicționar de bebe inexistent. Mi-a fost mai ușor când s-a stabilit ritmul interacțiunilor dintre mine și fiica mea.

Bebelușul învață să comunice și să relaționeze dacă stă în compania membrilor familiei, iar aceștia învață de la el, pe măsură ce se dezvoltă sistemul unic de comunicare dintre bebeluș și fiecare membru al familiei în parte. Cam așa citește un comic publicul pe parcursul spectacolului și se adaptează preferințelor acestuia. În fiecare seară publicul e diferit, așa cum și bebelușii sunt diferiți între ei. După câteva luni, interlocutorii ajung să se cunoască mai bine și să comunice în mod satisfăcător cu celălalt; observarea

celuilalt și reciprocitatea sunt de importanță capitală, deși procesul este în cea mai mare parte inconștient.

Iată povestea lui Simon:

> Urmărindu-l pe fiul meu, Ned, mi-am dat seama de la început că încearcă să comunice. Nu înțelegeam întotdeauna ce îmi spune, însă tot urmărindu-l am ajuns să îmi dau seama. Am început să recunosc anumite semnale, cu care îmi comunica lucruri mai mult sau mai puțin urgente.
>
> Ned a împlinit de curând doi ani și știe câteva cuvinte și folosește și propoziții scurte. Dar uneori nici el nu știe ce vrea, așa că trebuie să îl urmărim îndeaproape.
>
> Weekendul trecut, eram la restaurant cu o altă familie cu copii mai mari, iar Ned era încântat, pălăvrăgea și se juca cu ei. La un moment dat am văzut că are privirea goală, că nu se mai uită la ei. Știam că așa se comportă când se plictisește de ceva și are nevoie de liniște. Dacă nu ne dăm seama la timp, începe să plângă sau chiar să țipe.
>
> De data aceasta, am observat ce se petrece, așa că m-am ridicat și l-am întrebat pe Ned dacă vrea să facem o plimbare, iar el a dat din cap că da. L-am scos din scăunelul înalt și am ieșit cu el din restaurant. Ne-am așezat pe iarbă afară, iar el s-a lăsat pe mine un minut sau două. Apoi a început să culeagă margarete și să mi le dea. Am început un joc mai vechi în care eu număr ce-mi dă el: o margaretă, două margarete, trei margarete. Apoi le ia înapoi și o luăm de la capăt.
>
> Am văzut că Ned e din nou calm și atent și nu mai are privirea pierdută. Când s-a plictisit de margarete, s-a uitat în jur în căutare de altceva, iar eu l-am întrebat, „Vrei să intrăm să terminăm de mâncat?" A dat din cap, m-a prins de mână și m-a condus înapoi la masă.

Ceea ce mă surprinde este că nu m-a deranjat să plec de lângă prietenii noștri, fiindcă Ned îmi ocupă întreaga atenție. M-a învățat să comunic pe plan fizic, urmărindu-l și ghicind care îi sunt nevoile și ce îl deranjează.

Un bebeluș care nu își solicită mult părinții — care nu este „dificil", ci „cuminte" sau „ușor de îngrijit" — este considerat un lucru de invidiat în multe filosofii de îngrijirea copilului. Dar dacă manipulați bebelușul să nu vă influențeze, îl dezumanizați. Trebuie să îi permiteți să vă acapareze atenția. Dacă nu, copilul va trebui să facă un efort exagerat de adaptare pentru a se integra, astfel încât își va pierde în oarecare măsură identitatea, ba chiar și umanitatea (cum s-a întâmplat poate cu mulți dintre noi când eram bebeluși). Bebelușii încă nu știu să vorbească, dar îi putem înțelege dacă îi observăm cu atenție. Dacă exersăm această capacitate de observație, aceasta ne va ajuta să înțelegem și să comunicăm mai bine cu copiii noștri, indiferent de vârstă.

ȘI BEBELUȘII, ȘI COPIII SUNT OAMENI

Ca adulți, știm că este un semn de respect să manifestăm interes față de cei din jur. Însă uneori uităm că și bebelușii sunt oameni. Încercați să considerați copilul un partener în procesul de îngrijire.

De aceea contează să le povestim copiilor ce urmează să se întâmple, înainte să începem o activitate, apoi să le lăsăm o pauză în care să se gândească la ce am spus. Să zicem că bebelușul se află în cărucior, iar dumneavoastră urmează să îl scoateți și să îl așezați în scaunul de mașină. Spuneți „O să te pun în scaunul de mașină", apoi așteptați să se obișnuiască cu ideea. Apoi

descrieți-vă acțiunile: „Acum te desfac din centuri. Am să te ridic și am să te pun în scaunul de mașină". Poate că vi se pare absurd, fiindcă bebelușul nu știe să vorbească, dar așa va învăța, ascultându-vă. Însă importanță și mai mare decât cuvintele o are reciprocitatea dintre dumneavoastră și bebeluș, comunicarea în care ambii participanți fac cu rândul.

În timp, după ce s-a obișnuit cu această interacțiune reciprocă, în decursul căreia îi lăsați mereu timp să reacționeze la ceea ce i-ați spus, copilul va începe să își ridice brațele și să vă ajute să îl ridicați. Faceți același lucru când îi schimbați scutecul sau când îl îmbrăcați. Implicați-l în cât mai multe activități, dar mai ales în cele care sunt legate de el.

Oamenii se dezvoltă în relație unii cu alții. Cu cât vom fi mai deschiși și mai sensibili la subtilitățile privirilor și gesturilor, agitației sau calmului, cu atât mai ușor ne va fi să prevenim nefericirea și disperarea bebelușului și deci a noastră. Putem învăța să ne relaxăm și să observăm bebelușul sau copilul, să îi respectăm activitățile și comunicările individuale și să învățăm de pe urma lor. Rutina îngrijirii copilului, care, după cum știți, pare lungă și plictisitoare în primele luni și în primii ani, va fi astfel mai interesantă, fiindcă va avea un înțeles.

Nu este o pierdere de vreme atenția pozitivă acordată copilului. Cred că uneori greșim când credem că importante sunt gesturile grandioase, vizita la parcul de distracții, cadoul generos de Crăciun, petrecerea aniversară. Sunt frumoase, dar ceea ce contează cu adevărat este interacțiunea de zi cu zi. Activitățile zilnice, cu părțile lor bune și rele, cu greșeli de ambele părți, dar și cu repararea lor, vă vor aduce cât mai multe satisfacții și dumneavoastră, și copilului și îi vor oferi micuțului om capacitatea de a deveni fericit.

EXERCIȚIU: SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ DIALOGĂM

Pentru a exersa dialogul, gândiți-vă cum ascultați și observați când acordați atenție — bebelușului, unui alt copil sau unui adult. Vă veți da seama că sunteți atent și la mișcări, la tonul vocii, la gesturi și la expresiile feței vorbitorului, vă concentrați asupra mesajului, dar și asupra sentimentelor stârnite de interlocutor.

Așadar, ce poate împiedica ascultarea și observarea? Adesea, pregătirea prematură a unui răspuns sau lipsa de concentrare. Firește, acestea sunt inevitabile, într-o oarecare măsură însă, dacă remarcați că vi se abate atenția de la vorbitor sau de la copil ori bebeluș, corectați-vă și concentrați-vă din nou asupra acestuia. În timp, veți deveni un ascultător mai bun și un interlocutor pe picior de egalitate.

CUM NE ÎNVĂȚĂM CHIAR NOI COPIII SĂ FIE ENERVANȚI – ȘI CUM SĂ SPARGEM ACEST CERC VICIOS

În timp ce mă documentam pentru un program de televiziune despre suprarealism, am aflat că Salvador Dalí, pe când era elev, s-a năpustit cu capul înainte într-o coloană de marmură și s-a lovit foarte grav. Când a fost întrebat de ce a făcut una ca asta, a motivat că se simțea nebăgat în seamă.

Dacă bebelușilor sau copiilor nu li se satisfac nevoile la începutul vieții, dacă nu se simt văzuți, dacă nu au certitudinea că

li se va răspunde, se pot bloca într-o permanentă încercare de a atrage atenția asupra lor. Ceea ce dumneavoastră sau altora vi se va părea enervant.

Haideți să reformulăm: nu puteți „răsfăța" bebelușul dacă răspundeți cu sensibilitate și afecțiune la încercările sale de a vă atrage atenția. Timpul investit în primele luni de viață îl obișnuiește că nevoile sale de comunicare vor fi mereu satisfăcute. Va internaliza această obișnuință și va ști că se poate baza pe dumneavoastră și că nu trebuie să facă eforturi permanente în acest sens. Dacă însă nu primește atenția solicitată, va rămâne cu teama că nu există ca persoană decât dacă are impact direct prin comportament sau emoții asupra celor prezenți.

Un copil căruia i s-a acordat atenție se va simți în siguranță, nu va fi excesiv de preocupat de relațiile cu ceilalți, nici nu va avea un comportament obsesiv și nici nu va simți nevoia să dovedească ceva — să sară prin cercuri de foc sau să se izbească de stâlpi de marmură — pentru a se asigura de atenția celuilalt. Dacă ignorați copilul când încearcă să vă atragă atenția, va striga mai tare sau, pe măsură ce crește, va avea un comportament neadecvat. Supărarea părintelui este de preferat indiferenței acestuia, fiindcă măcar atunci copilul știe că părintele se gândește la el. Copilul se va simți silit să se comporte nepotrivit, ceea ce, firește, îl va ostraciza și mai mult. Odată ce copilul devine insuportabil, părintelui îi vine și mai greu să se înțeleagă cu el și să îi acorde atenție, ceea ce este trist, fiindcă tocmai de atenție este nevoie pentru repararea rupturii inițiale.

Ce e de făcut dacă dumneavoastră și copilul păreți încleștați într-un fel de bătălie, în care nu există decât atenție negativă, iar copilul nu vă provoacă decât iritare? Mai întâi, găsiți un refugiu, departe de copil și de casă, în care să scăpați de furia acumulată. Poate fi vorba de o persoană căreia îi puteți face destăinuiri fără

să vă judece sau intrați într-o încăpere izolată fonic, dați cu pumnii într-o pernă și urlați până vă descărcați.

Pentru a repara relația și pentru a anula efectele comportamentului dumneavoastră de până acum, urmați sfatul psihologului Oliver James și „bombardați" copilul cu dragoste. James spune că pentru a reseta termostatul emoțional al copilului — și, adaug eu, probabil și pe al dumneavoastră —, petreceți timp cu el. Însă nu este suficient să faceți împreună anumite activități; bombardați-l cu dragoste. Dedicați un interval anume în care copilul are voie să dicteze, evident, în anumite limite. Copilul va decide ce veți face și unde veți merge.

Trebuie să fiți singur cu copilul dumneavoastră, așa că alegeți fie un moment când restul familiei e plecată în vizită la rude, fie, dacă vă permiteți, luați o cameră la un hotel. Întreaga perioadă — douăzeci și patru de ore sau un weekend întreg — copilul dumneavoastră hotărăște ce veți face sau ce veți mânca, atâta vreme cât nu alege ceva periculos sau ilegal. Iar dumneavoastră trebuie să îi repetați fără încetare cât de mult îl iubiți și îl apreciați.

Poate că aveți impresia că, dacă faceți pe plac copilului și îl copleșiți cu dragoste, nu faceți decât să îi încurajați comportamentul nepotrivit, dar nu este deloc așa. Imaginați-vă că nu vă bagă în seamă, nu vă ascultă și se poartă urât cu dumneavoastră (nu prea contează dacă vă înșelați sau nu — dacă aveți această impresie, impresia nu este mai puțin reală) tocmai persoanele după a căror dragoste, apreciere și atenție tânjiți cel mai mult; și singura cale prin care le puteți atrage atenția este să îi scoateți din sărite. Dacă v-ar acorda dragoste și considerație, nu ar trebui să mai faceți năzbâtii pentru a-i determina să vă bage în seamă. Exercițiul de mai sus oferă copilului o doză concentrată din atenția pe care o solicită. De asemenea, întrerupe tiparul reciproc coercitiv și vă repune într-un ritm și un tipar de dialog.

Ca psihoterapeut, am cunoscut adulți care rămăseseră blocați în acest stadiu de a cere atenție fără încetare; altfel, le era rușine sau simțeau că nu există cu adevărat. Dacă nu răspundeți la solicitările copilului, îl învățați să fie la fel de manipulant. Sau, dimpotrivă, să renunțe complet să caute relații și să devină distant cu toată lumea. Nu se poate evita sau amâna acordarea atenției solicitate de copil.

Să acordați atenție copilului nu înseamnă să îi repetați mereu „bravo" sau să îi spuneți că e „cel mai bun", deoarece nici așa nu veți obține neapărat rezultate mai bune. Copilul nu trebuie evaluat. El are nevoie să dialogheze cu dumneavoastră — cu sau fără cuvinte —, să vă angajați într-un joc reciproc în care faceți cu rândul. Cu cât investiți mai multă atenție de acest gen în bebeluș și copil, cu atât mai puțin veți avea de recuperat mai târziu.

Voi mai da un exemplu: un copil și părintele său călătoresc cu trenul. Copilul se va plictisi cu siguranță pe timpul unei călătorii lungi. Părintele poate să se joace cu el, să deseneze împreună, să îi citească, să propună un joc — sau să îi repete fără încetare să facă liniște și să stea la locul lui. Este mult mai plăcut să vă jucați sau să citiți copilului — să dialogați — decât să îl mustrați fără încetare sau să suportați gălăgia neplăcută atât pentru dumneavoastră, cât și pentru ceilalți călători. Se poate întâmpla și ca cel mic, dacă îl angajați într-o activitate la începutul călătoriei, să devină absorbit de activitatea începută și să o continue singur, lăsându-vă să citiți sau să vă relaxați în ce fel doriți.

DE CE SOLICITĂ COPILUL ATENȚIE FĂRĂ ÎNCETARE

Nu vă faceți griji dacă bebelușul trece printr-o fază în care nu vrea să stea decât cu dumneavoastră sau cu celălalt părinte. Este un semn bun. Înseamnă că și-a format atașamentul securizant

și că este capabil de atașament, ceea ce reprezintă premisele fericirii.

Este firesc ca bebelușul să prefere părinții sau alți membri ai familiei în detrimentul altor persoane. Cu cât se simte mai sigur de legătura cu dumneavoastră, cu atât îi va fi mai ușor să se separe pentru a se atașa și de alții — dar numai când este pregătit. Nu vă grăbiți. Uneori vă simțiți sufocat de copilul care se agață disperat de dumneavoastră și vă copleșește cu dragoste, dar bucurați-vă: este semnul că și-a format atașamentul. Cu cât mai sigur este acest atașament, cu atât va solicita mai puține dovezi despre existența acestuia mai târziu.

Îmi amintesc că o mămică mi-a mărturisit, „Copilul meu mă adoră și nu poate sta fără mine. Niciun bărbat nu m-a dorit atât de mult!" Acest copil, ca alți copii, a ajuns mai târziu să fie atât de sigur de dragostea mamei, încât nu are nicio problemă să meargă în vizită la alți copii sau chiar să doarmă acolo. Cheia independenței este, în mod paradoxal, să permiteți copilului să se despartă de dumneavoastră numai când este pregătit, și nu să îl forțați să rămână singur înainte de vreme.

Nu că ar fi vreo problemă dacă aveți un copil sensibil care și mai târziu dorește să vă stea prin preajmă. Și nici unul care preferă să fie singur. Suntem cu toții diferiți și avem nevoi diferite. Cu toții trecem prin aceleași stadii de dezvoltare, însă fiecare în ritmul său. Nu am să vă dau o vârstă medie la care copilul începe să zâmbească, să se ridice în șezut, să cânte un cântecel, fiindcă nu înseamnă deloc că cel care reușește mai târziu să facă aceste lucruri este inferior celorlalți. Dezvoltarea copilului este optimă dacă i se satisfac nevoile pe care le are în stadiul în care se află, astfel încât să poată trece la stadiul următor, fără să rămână blocat pe drum. Nu puteți grăbi copilul, sau să ignorați stadiul de dezvoltare în care se află, fiindcă altfel nu îl va putea depăși. Cu

cât investiți mai multă energie pozitivă în copil de la bun început, cu atât mai puțină energie va fi nevoie să investiți mai târziu.

BUCURIA ÎNGRIJIRII COPILULUI

Pentru unii părinți, primii ani sunt foarte dificili, fiindcă li se par plictisitori sau monotoni. E adevărat că sunt multe treburi casnice de îndeplinit, iar stimulii sociali sau intelectuali aferenți activităților de îngrijire a bebelușului sunt diferiți de cei cu care erați obișnuit la serviciu sau înainte de naștere. O cale de a depăși aceste dificultăți este de a manifesta interes și curiozitate față de bebeluș, de a fi atent la ceea ce îi trezește lui atenția, de a înțelege ce dorește să facă, în loc să vă gândiți ce plictisitor este să stați în preajma bebelușului și să îl considerați un participant pasiv. Dacă veți cădea în capcana de a considera copilul ca pe o obligație, iar necesitatea de a-l hrăni, îmbăia și amuza o corvoadă, vă lipsiți de înțelesul mai profund al acestor activități. Înțelesul pe care l-am găsit eu a fost că am considerat că grija, respectul și atenția acordate reprezintă o investiție în fiica mea și în relația dintre noi. Când mă uit în urmă la primele luni și ani, mi se pare că au trecut cât ai clipi. Este mult mai util să atribuiți astfel un sens îngrijirii bebelușului decât să vă îngroziți de dezordinea din casă și să vă plângeți că nu pare că truda zilnică are vreun rezultat tangibil. Rezultatele vor veni mai târziu, însă nu la fiecare sfârșit de zi, ca în cazul altor activități. Când ne obișnuim să ascultăm copilul și îi permitem să ne influențeze, ajungem să ne bucurăm de îngrijirea lui. Când investiți timp și energie pentru a comunica cu bebelușul și pentru a-l implica în activitățile pe care le faceți, investiți în atitudinea pe care o va avea față de dumneavoastră mai târziu.

ATITUDINEA DE ZI CU ZI A COPILULUI

Cu toții avem o stare de spirit de bază, un fel de a ne manifesta „de obicei". Poate că vă surprinde, dar activitățile și comunicarea de zi cu zi dintre dumneavoastră și copil sunt o investiție al cărei câștig va fi atitudinea obișnuită a copilului de mai târziu. Deși ne naștem cu tendința de a avea un anumit temperament, starea noastră obișnuită de spirit se dezvoltă în relație cu alții, mai ales cu părinții noștri. Cu cât este mai relaxat copilul, probabil fiindcă îi este satisfăcută nevoia de atenție, cu atât este mai probabil că starea sa de spirit obișnuită va fi una relaxată, și nu agitată sau furioasă. Ca mulți adulți, probabil că ați avut nevoie să faceți eforturi să învățați să vă relaxați, deoarece, când erați bebeluș, v-ați obișnuit să fiți neliniștit sau singur, sau nu ați fost consolat când erați necăjit, sau nevoile nu v-au fost satisfăcute, iar acest sentiment a devenit unul de bază. Doresc să subliniez că bebelușul va resimți, evident, întreaga gamă a emoțiilor, ceea ce este un lucru firesc, dar trebuie să îi fiți alături mereu, indiferent dacă plânge sau zâmbește, se teme sau este supărat.

Adesea se întâmplă ca primele ședințe de terapie să aibă un impact foarte puternic, deoarece pacienților le face bine pur și simplu să vorbească și să fie ascultați. E posibil ca unii dintre ei să nici nu fi avut nevoie de terapie dacă ar fi găsit pe cineva care să îi asculte. Dacă îi sunteți aproape copilului, îl ascultați și comunicați cu el în așa fel încât să se simtă în siguranță, iubit și apreciat, investiți în atitudinea pe care o va afișa în mod obișnuit.

SOMNUL

Somnul este foarte important — nu numai pentru bebeluș sau copil; el oricum va dormi, însă este important și pentru părinți. Este un subiect sensibil. Părinții se înfurie și devin defensivi când vine vorba de programul de somn, mai ales dacă au impresia că au găsit o strategie convenabilă și se trezesc că li se spune: „Nu e nici frumos, nici înțelept să lași copilul să plângă singur noaptea. E ca și cum l-ai fi abandonat, de parcă ar fi un animal, și nu o persoană". Nu vreau să vă acuz — departe de mine gândul —, dar nici nu cred că e bine ca bebelușii și copiii mici sau mari să fie singuri noaptea dacă simt că au nevoie de dumneavoastră. Nu este deloc plăcut pentru un copil să adoarmă plângând sau să se simtă abandonat, așa cum nici unui adult nu-i convine să stea singur. Nu îmi place ideea de manipulare sau „antrenament", ca tip de relație, dar cu atât mai puțin îmi place când vine vorba de copii, care își formează personalitatea și tipul de atașament în relație cu cei care îi îngrijesc. Există o metodă de a antrena bebelușul să adoarmă singur (sleep training), care presupune să fie lăsat să plângă fie până adoarme, fie un timp, după care părintele intră în camera copilului, iar acest răstimp devine din ce în ce mai lung de la o seară la alta. S-au publicat studii care spun că acest antrenament învață bebelușul să adoarmă mai repede. Există și studii care spun că nu este nociv pentru bebeluș să fie învățat să nu mai plângă, dar cercetări mai recente au contrazis aceste studii, au găsit greșeli în acestea și au constatat că metoda respectivă poate afecta dezvoltarea cerebrală a bebelușului.

Cea mai evidentă concluzie a acestor cercetări este că antrenarea copilului să adoarmă singur nu elimină nevoia acestuia de contact; nu face decât să elimine plânsul, fiindcă îl învață să nu mai solicite atenția părinților.

Obsesia părinților cu somnul bebelușului este ușor de înțeles, deoarece lipsa de somn este epuizantă pentru ei. Însă cred că această preocupare de a insista ca bebelușul să adoarmă singur și să doarmă neîntrerupt, cât mai devreme posibil, periclitează relația dintre părinte și bebeluș și deci capacitatea acestuia din urmă să fie fericit mai târziu în viață. Și aceasta fiindcă bebelușii și copiii nu învață să se aline și să își controleze emoțiile singuri, ci au nevoie să fie alinați de cei apropiați, iar și iar. Pe măsură ce cresc, vor învăța la un moment dat să se liniștească singuri. Cu alte cuvinte, învățăm să ne liniștim de la cei care ne-au liniștit când eram bebeluși. Și, încă din primele zile, bebelușul pretinde să fie alinat douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, ceea ce poate fi foarte solicitant pentru proaspeții părinți.

Dacă bebelușul asociază somnul cu confortul, cu siguranța și cu tovărășia celor dragi, se va duce cu drag la culcare. Tulburările de somn apar când respingem copiii în același timp în care încercăm să îi adormim. Atunci ora de culcare va fi asociată cu singurătatea și respingerea.

În cultura occidentală există un fel de competiție pe tema cine reușește să își învețe mai devreme bebelușul să adoarmă singur. Poate pentru că ritmul vieții este atât de alert și considerăm că solicitările societății primează în fața instinctului de a răspunde plânsului coercitiv. Așteptările societății de la părinți și copii contrazic instinctele native. Să ne amintim că despărțirea copilului de părinte este firească. Atunci când învață că părintele este mereu la dispoziția sa când are nevoie, va avea curajul să se despartă de acesta având conștiința că îl va regăsi la nevoie. Nu încurajăm independența copilului respingându-l; astfel interferăm în procesul de separare și îl prelungim, ca să nu mai vorbim că se periclitează și formarea atașamentului securizant. Toate mamiferele dorm alături de puii lor și la fel fac majoritatea oamenilor. În sudul Europei, în Asia, Africa și Americile de Sud și Centrală, este

de la sine înțeles ca bebelușul să doarmă alături de mamă până când este înțărcat și adesea și mai târziu, ca în Japonia. Suntem în minoritate în Europa Occidentală, unde se crede că este acceptabil ca bebelușul să doarmă separat de părinți.

Nopțile reprezintă jumătate din viața bebelușului. Dacă se obișnuiește ca noaptea să se simtă nebăgat în seamă, nealinat și singur, există pericolul ca aceasta să rămână starea de spirit dominantă. Dacă bebelușul plânge și este liniștit de mamă, de tată sau de altă persoană cunoscută, este un stres tolerabil; dacă bebelușul este lăsat să plângă singur, este stres toxic. În stresul toxic se eliberează cortizol în exces, ceea ce afectează dezvoltarea cerebrală a bebelușului. Dacă sunteți atât de epuizată încât vi s-a întâmplat de câteva ori să nu vă treziți la plânsul bebelușului, acest lucru este foarte puțin probabil să-l fi afectat în mod advers; numai când există o obișnuință de a ignora plânsetele bebelușului lăsat singur se va produce o ruptură pe care va fi nevoie să o reparați. Iar această reparație va necesita să acceptați sentimentele copilului, nu să îl dresați sau să îl mustrați până când uită de ele, ci să fiți alături de el și să manifestați empatie, ca să știe că nu este singur. Este ceva ce trebuie făcut indiferent de vârsta copilului.

Somnul este unul din aspectele creșterii copilului unde, cu cât se investește mai mult timp la început, cu atât mai puțin timp se va pierde mai târziu pentru a corecta ceea ce nu s-a făcut. Cred că cea mai bună cale este să manifestați empatie, să vă întindeți alături de copil sau să rămâneți aproape de el până când adoarme. Astfel învață să asocieze somnul cu dragostea, tovărășia cuiva drag și cu siguranța.

Ritmul dumneavoastră obișnuit de somn va fi tulburat de nevoia de a ține tovărășie copilului noaptea, ceea ce este normal. Este de ajutor dacă, atunci când se trezește, bebelușul simte mirosul sau atinge părintele, așa că este util să dormiți în apropierea

bebelușului. Astfel nici nu mai este nevoie să vă dați jos din pat ca să îl liniștiți.

Nimeni nu doarme neîntrerupt toată noaptea. Un ciclu de somn tipic pentru un adult durează în medie nouăzeci de minute; pentru bebeluș, o oră. Avem doar impresia că dormim neîntrerupt, dar de fapt ne trezim sau aproape ne trezim, după care adormim imediat la loc. Dacă bebelușul vă simte aproape și vă atinge, nu se va trezi complet.

Vă rog să nu vă faceți reproșuri dacă ați lăsat bebelușul să plângă ca să învețe să adoarmă singur. Poate că nu știați că bebelușul, deși nu plânge, este totuși stresat, până nu ați aflat că nivelul hormonilor de stres rămâne ridicat și după încetarea plânsului. Se poate foarte bine ca mulți copii să nu fie deloc afectați de această metodă — nu toți copiii au aceleași nevoi, iar unii pot fi mai puțin sensibili decât alții —, dar personal eu nu aș risca așa ceva. Vă rog să nu azvârliți cartea cât colo. Nu vreau să vă fie rușine dacă ați apelat la această metodă. Societatea pune atât de multă presiune pe părinți să își oblige copiii să doarmă singuri și să nu plângă noaptea, încât nu e de mirare dacă ați capitulat. Voi trece de îndată la alternative. Metoda aceasta însă este condiționare, și nu relaționare; consideră bebelușul un obiect, și nu un individ, îl manipulează să nu plângă noaptea în loc să îi permită să se obișnuiască cu separarea de dumneavoastră în funcție de propriul său ritm și de propriile sale nevoi.

Nu mulți dintre noi avem amintiri preverbale, astfel încât nu ne amintim cum ne simțeam când eram lăsați să adormim singuri, deși aveam nevoie de prezența părinților, așa că nu vedem nimic rău în perpetuarea tradiției. Însă consider că această metodă nu numai că dezvoltă în bebeluș un sentiment permanent de disperare, ci îl învață și să amorțească acest sentiment, ceea ce va afecta capacitatea sa de a resimți empatie. Există posibilitatea ca această metodă, pe lângă condiționarea bebelușului să nu plângă

noaptea, să îl condiționeze și să considere rușinoasă nevoia de tovărășie.

La început, bebelușul plânge zilnic, aparent în fiecare oră a fiecărei zi. Copilașul mai mare plânge cel puțin o dată pe zi; după care, aproape imperceptibil, va plânge din ce în ce mai rar. Pe măsură ce îl alinați, învață să își controleze sentimentele. Dacă îi ignorați plânsul, va învăța să nu vă mai împărtășească sentimentele — ceea ce nu îl va învăța și să le controleze. Conștiința că sentimentele ne sunt acceptate și alinate este fundația unei bune sănătăți mintale.

Știu — mi-e ușor să vorbesc. Stau deoparte și vă înșir fără milă adevăruri și opinii, aparent fără să remarc cât de obosită sunteți. Îmi pare rău. Dar există alternative la metoda de mai sus. Puteți dormi împreună cu bebelușul, astfel încât nu se va mai simți singur și părăsit. Dar nu toată lumea poate sau vrea să doarmă cu bebelușul în pat. O altă alternativă este metoda propusă de Darcia Narvaez: îndemnarea bebelușului să adoarmă la loc (*sleep nudging*).

CUM ÎNDEMNĂM BEBELUȘUL SĂ ADOARMĂ?

Această metodă nu presupune să pretindeți că bebelușul nu există și să îl ignorați când plânge după dumneavoastră, ci să îl îndemnați să doarmă în limitele suportabilității, și nu în afara lor. Este important ca bebelușul să se simtă în siguranță tot timpul. În primul rând, spune prof. Narvaez, nu încercați să aplicați această metodă înainte ca bebelușul să împlinească șase luni. În primul an de viață se dezvoltă componentele sociale și emoționale ale creierului — mai precis fundația sănătății mintale — în relație cu interacțiunea iubitoare oferită de părinți. Așa că nu începeți acest

proces înainte ca bebelușul să fie pregătit. Și nu toți bebelușii sunt pregătiți la aceeași vârstă.

După cum am amintit mai sus, bebelușii nu se nasc cu capacitatea de a ști că un obiect există și când dispare din câmpul lor vizual; psihoterapeuții numesc această capacitate „constanța obiectului". Astfel, când sunt lăsați singuri, se simt părăsiți. Pentru noi este atât de înrădăcinată ideea că oamenii continuă să existe și când nu îi vedem sau nu îi auzim, încât este ușor să trecem cu vederea faptul că și noi a trebuit să învățăm acest lucru la vremea noastră.

Odată ce bebelușul a căpătat acest simț al „constanței obiectului" — și, din nou, n-am să dau o vârstă medie, deoarece nu toți bebelușii se dezvoltă în același ritm și este posibil să aibă acest simț la nivel cognitiv, dar nu corporal — este mai ușor să începeți să îl îndemnați să adoarmă singur.

Primul pas este să observați când și unde se simte în siguranță bebelușul când adoarme. Unii adorm în timpul suptului, iar dacă se trezesc, nu pot adormi decât dacă sunt puși iarăși la sân. Acest nivel de bază al confortului, după cum îl numește Narvaez, este punctul de plecare.

În al doilea rând, care este cel mai mic pas pe care îl puteți face pentru a vă îndepărta de nivelul de bază? De exemplu, puteți lua copilul de la sân când aproape a ațipit, dar încă nu doarme adânc și să îl legănați ca să simtă în continuare căldura corpului și bătăile inimii. Dacă bebelușul acceptă acest pas, repetați-l până devine noul nivel de bază al confortului, după care implementați următorul pas sau îndemn: de exemplu, îl așezați în pat lângă dumneavoastră când devine somnoros și îl mângâiați pe frunte. Următorul pas poate fi să îl așezați în pătuțul lui, așezat lângă patul dumneavoastră. Apoi să mutați pătuțul mai departe și ulterior în altă cameră. Dacă bebelușul plânge la oricare dintre pașii enumerați, reveniți la nivelul de bază.

Iată cum am procedat eu:

Primul pas a fost să mă opresc din alăptat când vedeam că i se face somn fiicei mele, dar să o țin în brațe. Când legănatul a devenit noul nivel de bază, următorul pas a fost să o pun în brațele tatălui ei, ca să o adoarmă el. Astfel unul dintre noi dormea cu ea, iar celălalt se putea odihni în camera alăturată.

Când avea în jur de doi ani, a cerut să aibă camera ei, dar a fost îngrozită seara când i-am propus să doarmă singură acolo. „A, nu, nu ca să dorm, doar ca să mă joc", a spus ea. Am trecut la pasul următor și i-am propus să stăm cu ea până adoarme și, dacă se trezește, să îi dăm voie să vină la noi în pat, cu condiția să nu ne trezească și să nu vorbească. A acceptat acest aranjament și uneori ne trezeam cu ea în pat, alteori nu.

Când avea trei ani, nu mai dormea decât la ea în cameră, iar la patru ani era suficient de fericită și de încrezătoare să se ducă singură la culcare, fără să fie nevoie să o trimitem sau să o îndemnăm noi. Deși rămânea la alegerea ei: uneori se ducea singură, alteori cerea să stăm cu ea până se pregătește. Nu se împotrivea să se ducă la culcare, fiindcă patul era un loc în care se simțea în siguranță, și nu părăsită.

Important este să faceți pași mici, rămânând în zona de confort a copilului. Cu toții ne dezvoltăm în ritmul nostru și avem nevoi diferite când vine vorba de dorința de tovărășie sau de independență, așa că depinde de bebelușul dumneavoastră în ce ritm va accepta schimbările. Mai mult, al doilea copil s-ar putea să nu urmeze același ritm cu primul. Scopul însă este ca patul să fie asociat cu un sentiment de odihnă, de confort, de tihnă și

somn, și nu părăsire, singurătate și disperare. Dacă patul este un loc pe care îl asociază cu gânduri fericite, copilul nu se va împotrivi să se ducă la culcare. Astfel, va dormi suficient în copilărie, ceea ce este esențial pentru dezvoltare.

Această metodă, care presupune să faceți pași mici pentru a îndemna copilul să adoarmă (în loc să îl condiționați), să îl încurajați în loc să îl pedepsiți, va dura mai mult timp, dar consider că merită așteptarea. Rezultatul va fi de lungă durată, ora de culcare și separarea de părinți vor fi momente mai relaxate, ceea ce va contribui la o mai bună relație între dumneavoastră și copil. A-l încuraja pe celălalt să facă ceva este un lucru normal, dar a-l păcăli, a-l ignora sau a-l manipula nu reprezintă premisele atașamentului de lungă durată. Înțeleg foarte bine cât este de dificil să faceți planuri pe termen lung când vă doboară oboseala, dar, repet, merită efortul.

Multe dintre așteptările noastre legate de copii se vor îndeplini și este suficient să îi ghidăm sau să le dăm un bun exemplu. Este o metodă bună, când au nevoie de ajutor, să îi îndemnăm să se apropie de limitele zonei de confort fără să le depășească. Nu uitați, dacă facem noi ceea ce pot face și singuri, îi lipsim de inițiativă.

COPILUL TREBUIE AJUTAT, NU SALVAT

Când copilul decide când și cum să se separe de părinți, nu va fi la fel de neliniștit și nu se va mai agăța cu atâta disperare de aceștia precum copiii care au fost obligați să stea singuri înainte să fie pregătiți. Acest lucru este valabil nu numai pentru somnul de noapte, ci și pentru primele zile de grădiniță, pentru petrecerea unui prieten sau altă situație în care trebuie să se descurce fără

dumneavoastră. Îl puteți „îndemna" să accepte aceste situații — adică să atingă limitele zonei sale de confort —, dar, dacă sunteți prea nerăbdător ca cel mic să devină independent, vă va fi în final mai dificil, fiindcă veți deteriora relația cu copilul și va fi nevoie să o reparați. Vi se pare probabil că, dacă îl obligați să se descurce singur, îl încurajați să devină independent, dar copilul se va simți cel mai probabil abandonat și va percepe situația ca pe o pedeapsă. Ceea ce doresc să rețineți este să aveți încredere în copil să decidă singur când este pregătit să se separe de dumneavoastră și să își găsească propriul ritm, în loc să i-l impuneți pe al dumneavoastră.

Când va veni vremea, copilul va dormi toată noaptea, va adormi singur, se va ridica în șezut, va merge în patru labe, apoi în picioare, se va îmbrăca de unul singur, va mânca mâncare solidă, își va pregăti singur micul dejun și își va plăti chiria. Când obligăm copiii să facă ceva înainte să fie pregătiți, îi frustrăm și pe ei, și pe noi înșine. Multe dintre lucrurile pe care ne străduim să îi învățăm sau îi obligăm să le facă le-ar fi făcut din proprie inițiativă la momentul potrivit. În graba noastră de a le accelera dezvoltarea, se prea poate chiar să o încetinim.

De exemplu, când sprijinim bebelușul în șezut în loc să așteptăm să se ridice singur, îl lipsim de ocazia de a descoperi singur această mișcare. Bebelușul nu are nevoie de perne care să îi restricționeze mișcările ca să stea așezat, ci de timp și de spațiu să descopere singur cum să se ridice. Lăsat să se dezvolte în ritmul său, se va rostogoli și va da din mânuțe și din picioruțe, va învăța cum să se târască, să se ridice, să stea în picioare și să umble. Va învăța și cum să învețe. Nu trebuie să perturbăm aceste procese.

De fapt, un bebeluș care a fost adesea așezat între perne înainte să învețe să se ridice singur în șezut, înainte să se dezvolte mușchii corespunzători, uneori nici nu va învăța să se târască așa

cum trebuie, ci cumva dintr-o parte, ceea ce poate avea ca rezultat o postură incorectă mai târziu. Mă tem că așa s-a întâmplat cu fiica mea. Nu contează: nu le puteți face pe toate perfect. Îmi dau seama că în vreme ce eu vorbesc de „cele mai bune practici" dumneavoastră se poate să fi trecut deja prin stadiul descris de mine și să regretați că nu ați procedat așa cum sugerez eu. Însă ceea ce contează este relația dintre dumneavoastră și copil, nu vârsta la care l-ați înțărcat sau că l-ați sprijinit între perne, deși nu se recomandă. Fiica mea ia lecții de Pilates acum, că e adult, și își corectează postura. Ar fi fost minunat să aflu informația potrivită la vremea potrivită, dar nu s-a întâmplat așa. Repet: nu greșeala contează, ci repararea ei, indiferent dacă e vorba de Pilates sau alt fel de terapie de care s-ar putea să aibă nevoie copilul când mai crește. Vă rog să nu vă rușinați dacă, ajuns la maturitate, copilul dumneavoastră are nevoie de ajutor din pricina unei greșeli pe care ați făcut-o când era mic. Refuzul de a recunoaște greșelile le înrăutățește și nu le face să dispară.

Exemplul cu statul în șezut este foarte specific, însă se poate trage o concluzie generală în legătură cu intervenția părinților: nu privați copilul de șansa de a învăța singur; faceți un pas în spate și permiteți-i să descopere lumea înconjurătoare. Copilului îi va fi suficient să fie îndemnat și încurajat.

> Freya, în vârstă de cinci luni, două săptămâni și trei zile, stă pe burtică, pe un covoraș din camera de zi. Tatăl este așezat pe canapea și citește. Freya scoate un cârâit; încearcă să apuce o minge de ping-pong la care nu ajunge. Tatăl ridică privirea și vede ce s-a întâmplat. Să o ajute? Fetița se uită la el și începe să plângă, frustrată. „Vrei tu mingea aceea, nu?" spune tatăl și se așază în genunchi alături de ea. „O ajungi?" Îi zâmbește încurajator, se uită la ea, apoi la minge. Freya se oprește din plâns, își îndoaie

genunchii, apoi se sprijină în mâini și reușește să se târască spre minge. Se culcă pe burtă și întinde mâna către minge. O atinge cu degetele și o împinge și mai departe. Tatăl o pune la loc unde era, iar Freya o ia de la capăt; de data aceasta, o prinde și țipă fericită, iar tatăl râde cu ea. „Te-ai străduit. Bravo", spune el.

Firește, e dificil ca părinte, când vă aflați într-o situație similară, să decideți dacă să ajutați copilul, să îl încurajați sau să stați deoparte. Dacă urmăriți copilul cu atenție, vă veți da seama de ce are nevoie cu adevărat. Dacă îi săriți în ajutor în loc să îl lăsați să se descurce singur, îl privați de o reușită personală și de inițiativă, dar, dacă nu îl ajutați când este disperat, nu manifestați empatie. În exemplul de mai sus, tatăl Freyei face exact ce trebuie, în mod natural, fără să se gândească prea mult, fiindcă la fel au făcut și părinții săi la vremea respectivă. Dacă părinții dumneavoastră nu așa s-au comportat când erați bebeluș, este bine să faceți un efort conștient să adoptați acest gen de comportament.

EXERCIȚIU: LĂSAȚI COPILUL SĂ VĂ ARATE CALEA

Obișnuiți-vă să stați în preajma copilului fără să interacționați cu el neapărat; țineți-i tovărășie și așteptați să vă comunice el de ce are nevoie. Observați-l și încurajați-l, fără să îi săriți în ajutor de fiecare dată. Ajutați-l să rezolve singur problema, în loc să o rezolvați dumneavoastră.

JOCUL

Jocul sună cumva trivial, dar este vital pentru dezvoltarea copilului. Prin joc, bebelușul învață să se concentreze și se obișnuiește să descopere lumea, iar una dintre principalele descoperiri este bucuria de a se afunda într-o activitate. În plus, învață cum să facă legături între concepte și cum să își folosească imaginația. Tot prin joc învață copiii să comunice cu alți copii. Jocul este fundația creativității și a muncii; a explorării și descoperirilor. Toate mamiferele se joacă, fiindcă jocul este pregătire pentru viață. Joaca este munca bebelușului și copilului, și trebuie respectată ca atare.

Am fost surprinsă când am citit pentru prima oară cuvintele Mariei Montessori, cum că un copil care se concentrează la o activitate nu trebuie întrerupt. Mi se părea bizară ideea că un copilaș care împinge camionul pe covor și imită zgomotul motorului, de fapt, lucrează. Este absorbit de ce face, se concentrează, își folosește imaginația, construiește o narațiune; activitatea are început, mijloc și sfârșit. Iar dacă este lăsat să repete procesul de multe ori, își clădește o fundație solidă pentru efectuarea de sarcini și pentru concentrare.

Munca bebelușului începe însă și mai devreme. Bebelușul are nevoie de un loc în care are voie să atingă toate obiectele din jur. Dacă i se spune mereu „nu", îi va fi întreruptă concentrarea. Un bebeluș care nu este deranjat se joacă minute în șir cu un obiect simplu, de exemplu un șervețel. Învață să îl apuce, să îl răsucească, să îi dea drumul să cadă, să îl ridice iar. Bebelușul nu se plictisește, chiar dacă dumneavoastră da. În tot acest timp, rolul dumneavoastră este de a-l privi, de a-i urmări direcția privirii, fără să interveniți.

Copiii nu au nevoie de multe jucării. După cum știți, este adevărată zicala că de multe ori copilul se joacă mai bine cu

ambalajul jucăriei decât cu jucăria însăși. Un copil de doi ani al unei cunoștințe a fost răsfățat de ziua lui cu un teanc imens de jucării de la părinți, rude și prieteni. Una dintre mătuși a adăugat o sticlă goală de suc, în formă de lămâie. Care credeți că a fost jucăria preferată a copilului? Sticla de suc, evident! În timpul jocului, a învățat să o umple cu apă, să stropească și să direcționeze jetul de apă. Așadar, minunata căsuță de păpuși zace uitată într-un colț, alături de personajele Disney și de bucătărioara de jucărie și de restul darurilor. Copiii nu au nevoie de mai mult de câteva jucării simple: câteva mașinuțe, o cutie de carton, ceva material textil, o păpușă, un ursuleț, câteva cuburi, și copilul e mulțumit. Îi puteți dezvolta imaginația și dacă îi luați câteva costume în care să se îmbrace. Nu este bine să îl copleșiți cu nenumărate jucării. Dacă are doar câteva — un sertar sau o lădiță cu jucării, plus rechizite pentru arte plastice, de exemplu acuarele și un bloc de desen —, atunci este mai ușor și să îl obișnuiți să facă ordine după joc.

Copiii, la fel ca adulții, se simt copleșiți și devin nehotărâți dacă au prea multe opțiuni. Avem impresia că ne place să avem din ce alege, dar experimentele efectuate de psihologul Barry Schwartz au demonstrat tocmai contrariul. Unul dintre experimente a arătat că participanții cărora li s-a cerut să aleagă dintre șase feluri de bomboane de ciocolată au fost mai mulțumiți de alegere decât cei care au avut de ales dintre treizeci de feluri de bomboane. Când avem prea multe opțiuni, ne facem griji că am ales greșit. În Occident copiii au în medie peste 150 de jucării și primesc alte 70 în fiecare an. Este copleșitor pentru copii. Dacă au prea multe jucării, sunt tentați să treacă de la o activitate la alta, în loc să se lase absorbiți de una singură. Părinții cumpără adesea multe jucării, fiindcă speră că astfel copilul îi va lăsa în pace. Însă vă asigur că efectul nu va fi cel scontat.

Copiii au nevoie de joc nestructurat, în care decid singuri ce și cum să se joace, ceea ce le dezvoltă creativitatea. Însă alteori copilul are nevoie să se joace cineva cu el. De dumneavoastră are nevoie, nu de o jucărie nouă.

Poate că vi se pare că nu aveți timp pentru copil sau nu vă place să vă jucați de-a petrecerea sau alt joc ales de copilul dumneavoastră. Poate fi frustrant când copilul insistă să vă jucați cu el, mai ales când aveți multe altele de făcut. Însă eu am constatat că merită să investesc timp și energie la începutul jocului. Când fiica mea voia să se joace cu mine, insista să vorbesc în locul ursulețului. După o vreme însă, mă înlocuia și începea ea să preia și replicile ursulețului.

În timpul jocului, deciziile aparțin copilului, precum și alegerea activității și distribuirea rolurilor. Veți putea trece și la treburile dumneavoastră dacă ajutați copilul să înceapă jocul și vă retrageți treptat când începe să devină absorbit de joc. Este mai ușor pentru dumneavoastră și îi aduceți și copilului bucurie dacă începeți jocul alături de el.

Pe de altă parte, dacă îi spuneți copilului că nu aveți timp, va continua să vă întrerupă, astfel încât nu veți reuși să faceți mare lucru. În plus, va rămâne cu impresia că vă plictisește sau vă enervează, ceea ce îl va face să se simtă singur, furios sau trist, sau să creadă că nu îl iubiți. Dacă însă începeți să vă jucați împreună, copilul va fi mulțumit și nu va protesta dacă vă retrageți discret la un moment dat.

Oricum copiii ocupă mult din timpul dumneavoastră. Dacă investiți timp la început, în activități plăcute, va fi mai puțină nevoie mai târziu de intervenții neplăcute. Și nu vorbesc doar de joacă.

Într-una din zile, la plajă, mă uitam la o fetiță și la tatăl ei. Fetița părea să aibă în jur de șase ani. Când au ajuns, nu se auzea decât „Tati, fă așa", „Vino cu mine",, „Hai la apă", „Adu găleata",

„Construiește". Tati făcea ce i se spunea. După o vreme, fetița a devenit absorbită de jocul cu nisipul umed, lăsat în urmă de reflux. Tatăl era în apropiere și stătea cu ochii pe ea, dar nu mai participa la joc — și a reușit să își citească și ziarul. A fost un exemplu minunat în care copilul își găsește într-un final „pilotul automat" interior, astfel încât și tatăl să se poată bucura de odihnă.

După o vreme, s-a apropiat altă fetiță, care s-a uitat la ea cum se joacă, apoi au început să se joace împreună. Era o bucurie să le privești. Dacă tatăl nu ar fi început să se joace cu ea de la început și și-ar fi deschis ziarul imediat la sosire, poate că fetița ar fi rămas preocupată de relația cu el, ar fi început să se smiorcăie și nu s-ar fi bucurat de joc și nici nu și-ar fi găsit o nouă prietenă.

Majoritatea copiilor participă cu plăcere la jocuri organizate împreună cu familia, precum crichetul sau jocul de cărți. Dacă aveți amintiri plăcute din copilărie când jucați în familie asemenea jocuri, le veți iniția cu plăcere și cu copiii dumneavoastră. Dar dacă nu s-a jucat nimeni cu dumneavoastră când erați copil, poate că vi se pare un efort insuportabil să vă jucați sau să organizați jocuri de acest gen. Luați aminte la amintirile neplăcute din copilărie. Încercați să înfrângeți aceste sentimente conștientizând că aparțin trecutului sau asigurați-vă de prezența altor copii sau adulți care să participe la joc și încercați și dumneavoastră să vă alăturați jocului, în măsura în care puteți.

Îmi amintesc că eram împreună cu alte două familii, între Crăciun și Anul Nou. Am scos tabla de Monopoly, spre amuzamentul părinților și entuziasmul copiilor. Dar unul dintre tați s-a ridicat, și-a luat geaca și a declarat că se duce pe jos acasă, la peste doi kilometri distanță, și că îi lasă soției mașina să vină ea cu copiii mai târziu. L-am condus afară. Mi-a spus că era singur la părinți și mereu primea jocuri de societate de Crăciun, dar nu se juca nimeni cu el. Așa că jocurile de acest gen îl întristează atât de

mult încât se teme că, dacă va rămâne, va strica buna dispoziție a tuturor. Îmi pare rău să spun că nu am putut să îl ajut, dar m-a impresionat cât de puternice pot fi amintirile neplăcute din copilărie.

Copiii se dezvoltă cel mai bine când au parteneri de joacă de toate vârstele. Dacă așezați în același loc niște copilași foarte mici, cel mai probabil se vor juca în paralel, și nu în colaborare. Însă jocul cu copii de alte vârste este o lecție nemaipomenită. Copiii mai mici învață mai mult de la prietenii lor mai mari decât dacă stau doar în compania celor de aceeași vârstă cu ei. Învățarea se bazează pe observație; copiii mai mari îi învață pe cei mici un comportament mai sofisticat și reprezintă un model de urmat, în plus, le oferă sprijin emoțional. Iar cei mai mari, la rândul lor, învață să dea exemplu, să aibă grijă de cei mici și să fie lideri.

Privind în urmă, mulți adulți își aduc aminte cu plăcere de vremurile când făceau parte dintr-un grup de copii de toate vârstele cu care inventau jocuri sau alergau, mai ales dacă aveau un spațiu mare de joacă. De obicei se întâmpla așa în vacanță, cu verii și prietenii, sau în drumeții cu cortul, la festivaluri, în excursii, sau aproape de casă, în parc sau în grădină. Și de obicei erau și câțiva adulți cunoscuți în preajmă, care le veneau în ajutor la nevoie, le dădeau să mănânce și le impuneau limite care să le ofere siguranță. Mă îngrijorează că, având prea multe activități organizate după școală, copiii din ziua de azi nu petrec suficient timp într-un grup cu alți copii de diverse vârste, ca să își poată desfășura jocul după plac. Majoritatea copiilor au probabil nevoie să petreacă mai mult timp afară din casă, cu alți copii, și mai puțin timp cu diverse activități sau în fața ecranelor. Folosiți cu prudență dispozitivele electronice. Excesul creează dependență, deși interzicerea lor poate fi resimțită ca o privare.

EXERCIȚIU: CUM SĂ PROMOVĂM JOCUL COPILULUI

- Nu întrerupeți niciodată un copil care se concentrează.
- Când copilul mic dorește să se joace cu dumneavoastră, consimțiți să începeți activitatea aleasă de el. Apoi, când devine absorbit și uită de dumneavoastră, lăsați-l singur.
- Cu copiii mai mari, nu considerați că trebuie să fiți organizatorul de distracții de fiecare dată când copilul nu știe ce să facă. Dacă se plictisește, aveți încredere și spuneți-i că aveți încredere în el că va găsi ceva cu care să se distreze. Plictiseala este o componentă indispensabilă a creativității.
- Nu uitați să faceți împreună cu copiii activități care vă plac: jocuri de societate, jocuri de cărți, sporturi, muzică sau ce preferați.
- Copiii au nevoie de parteneri de joacă de toate vârstele.

Partea a șasea

Comportamentul: orice manifestare înseamnă comunicare

Am lăsat la sfârșit capitolul despre comportament, fiindcă este mult mai ușor de corectat comportamentul când au fost abordate toate celelalte aspecte enumerate mai sus. Ceea ce presupune, în cazul copilului, că i-au fost luate în serios sentimentele și că simte că face parte dintr-o relație bazată pe afecțiune și sprijin emoțional. Cu toții ne comportăm mai bine când nu avem nevoie disperată de contact și conexiune, când avem un sentiment de apartenență.

Este adevărat proverbul că mâna care mișcă leagănul conduce lumea. Este de datoria noastră să nu ne judecăm copilul, să îi luăm în serios sentimentele și să nu le disprețuim sau să le considerăm prostești sau nepotrivite. Însă a trata bebelușii și copiii cu respect și considerație nu înseamnă a nu le impune limite.

În acest capitol, vom discuta despre competiția dintre părinți și copii, despre calitățile pe care trebuie să le dezvoltăm pentru un comportament adecvat, despre disciplină, despre copiii răsfățați, precum și despre când și cum trebuie impuse limitele.

MODELE DE URMAT

Copilul vă va imita comportamentul, mai devreme sau mai târziu. Un pacient mi-a explicat odată cât de diferit era de tatăl său, care conducea ca un autocrat corporații imense și nu se gândea decât la profit. Însă, deși pacientul respectiv lucra într-o organizație caritabilă, își conducea departamentul tot într-o manieră — ați ghicit — autocrată. Comportamentul părinților este factorul care influențează probabil cel mai mult comportamentul copilului. Ne considerăm indivizi, dar ne influențăm unii pe alții. Suntem parte dintr-un sistem, iar rolurile pe care le jucăm în viață ni le făurim ca reacție la rolurile jucate de cei din jurul nostru. Așadar, comportamentul copilului și comportamentul dumneavoastră nu sunt independente, ci sunt creația persoanelor din jur și a societății.

Cum v-ați descrie comportamentul? Sunteți respectuos cu toată lumea? Le luați în considerare sentimentele? Sunteți cu adevărat bun la suflet sau doar manierat? Vă purtați frumos cu toată lumea, după care îi condamnați pe la spate? Nu vă puteți abține să nu vă demonstrați mereu superioritatea? Oricum ar fi, vă învățați și copiii să vă imite comportamentul, inclusiv cel nepotrivit.

Dacă vă purtați mereu respectuos și amabil cu copiii dumneavoastră și cu cei din jur, atunci probabil că și copiii dumneavoastră vor face la fel... la un moment dat. Până atunci, este posibil să nu se poarte „frumos" tot timpul, fiindcă, înainte de dezvoltarea limbajului, comportamentul este singura lor modalitate de comunicare, modalitate pe care vor continua să o prefere și după ce învață să vorbească, fiindcă este nevoie de experiență și abilități ca să înțeleagă ce simt, să formuleze în cuvinte acele trăiri și să își înțeleagă nevoile. Până și adulților — ce mai, până și poeților — le este uneori dificil.

Nu cred că există persoane complet bune sau complet rele. Voi merge și mai departe: aș spune că aceste două epitete, „bun" și „rău" nu sunt utile. Este adevărat, deși excepțional, ca o persoană să se nască fără capacitatea de a avea empatie, indiferent cât de multă înțelegere primește din partea celorlalți. Dar a te naște cu alt fel de conexiuni în creier nu înseamnă neapărat a fi „rău". Singura concesie pe care o voi face este să spun că unii oameni au un comportament deranjant sau nociv. Nimeni nu se naște rău. Așadar, în loc să mă folosesc de aceste două etichete pentru a descrie comportamentul, voi folosi adjectivele „acceptabil" și „deranjant".

Comportamentul, după cum am mai spus, nu este decât o formă de comunicare. Oamenii — și mai ales copiii — se manifestă nepotrivit, inacceptabil, fiindcă nu au găsit o alternativă mai eficientă, mai convenabilă, de a-și exprima sentimentele și nevoile. Comportamentul copiilor poate fi uneori deranjant, dar nu este „rău".

Este de datoria dumneavoastră să descifrați comportamentul copilului. În loc să împărțiți manifestările copilului în „bune" și „rele", puneți-vă mai întâi câteva întrebări. Ce încearcă să comunice prin acest comportament? Îl puteți ajuta să comunice într-o manieră mai acceptabilă? Ce vă comunică prin limbajul corporal, prin interjecții sau cuvinte? Și, cea mai grea întrebare dintre toate: în ce fel ați declanșat dumneavoastră acest comportament?

COMPETIȚIA DINTRE PĂRINȚI ȘI COPII

Odată, când fiica mea Flo avea trei ani, a insistat să mergem pe jos la magazin, pe drumul cel mai scurt, și să lăsăm căruciorul acasă. La întoarcere, s-a oprit brusc și s-a așezat pe treptele unei

case. Prima reacție a fost să îmi spun „A, nu se poate!" fiindcă în mintea mea eram deja în viitor și nu în momentul prezent, deja mă gândeam cum o să pun la loc cumpărăturile și cum o să mă relaxez și o să mă odihnesc. Nu aveam în plan să mă odihnesc la jumătatea drumului. Dar Flo se odihnea acum.

Apoi mi-am dat seama că nu contează când ajungem acasă. Am lăsat jos sacoșele și m-am ghemuit lângă ea. Flo se uita la o furnică ce urmărea o crăpătură în asfalt. Uneori dispărea în crăpătură, apoi reapărea. M-am uitat și eu cu ea.

S-a apropiat un bătrân care mi-a spus „A câștigat?" Mi-am dat seama imediat la ce se referă. Mai precis, în bătălia dintre părinte și copil, copilul reușise să se impună. Cunoșteam de mult această bătălie. Pentru părinții mei era foarte reală. Din punctul lor de vedere, este în detrimentul copiilor să li se facă pe plac, indiferent despre ce dorință ar fi vorba.

Dar, de fapt, dumneavoastră și copilul nu sunteți adversari, ci aveți aceeași dorință: să fiți mulțumiți, și nu frustrați. Să vă înțelegeți bine și să vă comportați adecvat. Bătrânul ne zâmbea atotștiutor. Intenția lui era să fie amabil, așa că nu l-am contrazis. Nu i-am răspuns „Suntem într-o relație, nu într-o bătălie". M-am mulțumit să spun „Ne uităm la o furnică" și i-am zâmbit. Au plecat, și el, și furnica. Flo și cu mine ne-am ridicat și ne-am continuat drumul.

După cum am mai spus, manifestările copilului sunt o formă de comunicare, iar în spatele lor se află sentimente. Odată ce ați descoperit sentimentul din spatele oricărei forme de comportament și ați manifestat empatie, puteți descrie sentimentul în cuvinte și puteți ajuta copilul să se folosească de cuvinte pentru a se exprima, nemaiavând astfel nevoie să se comporte nepotrivit.

În exemplul de mai sus, mi-am dat seama că Flo, care nu mergea de obicei atât de mult, era obosită și voia să se odihnească. Mi-am zis că probabil e copleșită de priveliște și de zgomotele

din jur — poate că nu știe încă să nu le bage în seamă pe cele care nu sunt relevante, așa cum face un adult în mod automat, și că de aceea a simțit nevoia să se concentreze asupra unui singur lucru. Este mai util să priviți situația din punctul de vedere al copilului, și nu al dumneavoastră. Al meu ar fi fost: vreau să ajung acasă; ea mă împiedică; este voința mea împotriva voinței ei.

În mod tradițional, se crede că părintele nu trebuie niciodată să „facă pe placul" copilului. Cred că aceasta a încercat să spună bătrânul cu remarca sa. Este abordarea „îți tai singur craca de sub picioare". Când vine vorba de crizele de nervi ale copilului, mulți părinți au această temere. Au impresia că, dacă acordă atenție copilului când face o criză de nervi, acesta nu se va mai dezobișnui niciodată de ele. În acest joc al cărui principal scop este să nu fie lăsat copilul să câștige, de fapt nu există niciun câștigător. Nu există decât manipulare, și nu relaționare. Jocul nu este însă un joc real. Este inventat de părinți.

O asemenea abordare se bazează pe o fantezie a viitorului, și nu pe ceva ce are rezultate în prezent. În prezentul respectiv, am obținut un rezultat lăsând-o pe Flo să se odihnească înainte să ne continuăm plimbarea.

Ambiția de a câștiga în fața copilului poate să devină o obișnuință și să distrugă relația părinte–copil. Dacă dominați copilul, îl învățați să domine la rândul său. Astfel se poate să ajungă să creadă că este normal, ba chiar indicat să își impună mereu voința. Cât de bine credeți deci că se va înțelege cu colegii de clasă?

Dacă vă ghidați după filosofia că educația copilului înseamnă să vă impuneți voința asupra sa, tiparele de relație pe care le va învăța copilul sunt potențial nocive. Dacă învață o gamă atât de limitată de roluri — „rolul activ" și „rolul pasiv" sau, altfel spus, „rolul dominant" și „rolul supus" —, acest lucru îi va limita considerabil potențialul ca persoană. De exemplu, dacă singurele

roluri din experiența sa sunt cele de victimă și de agresor, fie va alege să îi terorizeze pe ceilalți, fie se va găsi automat în rolul de victimă.

Această competiție dintre părinți și copii are consecințe și asupra repertoriului emoțional al copilului. A pierde bătălia voințelor duce adesea la umilire. Și, contrar așteptărilor, cel umilit nu va deveni umil, ci furios. Această furie se poate întoarce către sine și va duce le depresie sau se va întoarce către exterior și va duce la comportament antisocial.

Deci, dacă nu este vorba de câștig sau înfrângere, atunci care este cea mai bună cale de a convinge copilul să se comporte frumos și acceptabil în același timp? În general, o maximă utilă este să alegeți ceva ce are efect imediat, în prezent, și uitați de fanteziile legate de ceva ce vă temeți că s-ar putea petrece în viitor.

ALEGEȚI O STRATEGIE CE ARE EFECT ÎN PREZENT ȘI UITAȚI DE TEMERILE ȘI DE FANTEZIILE LEGATE DE VIITOR

O pacientă, Gina, începuse diversificarea. Singura cale prin care putea să o convingă pe fetiță să mănânce era să o pună pe un covoraș special în mijlocul camerei și să îi cânte în timp ce îi dădea spaghetele cu legume. Fetița era fericită și, fiindcă accepta mâncarea, și mama ei era fericită.

Uneori ne imaginăm povești de groază despre viitor: dacă nu va putea mânca niciodată fără să îi cânte cineva? Dacă nu va dormi niciodată singur în pat? Dacă nu va renunța niciodată la suzetă? Dacă își va lua până și la birou caracatița de jucărie? Dar

aceste povești nu sunt decât niște povești. În exemplul de mai sus, dacă Gina și-ar fi spus: „Dacă nu voi putea să o dezvăț pe fiica mea să mănânce așa? Dacă nu va vrea să mănânce niciodată la masă?", s-ar fi gândit, probabil, la pauza de masă de la școală, la mersul la restaurant sau chiar la prima întâlnire cu un băiat. Dar credeți-mă, în cazul copiilor, toate sunt trecătoare. Așa că profitați de strategiile care dau rezultate pe moment, indiferent cât de bizare ar fi.

Cred că metoda aceasta este utilă în special în cazul orei de culcare. Dacă nu reușiți să culcați copiii decât dacă alăturați paturile și se îngrămădește toată familia la un loc, nu vă faceți probleme pentru ziua de mâine: odihniți-vă măcar în noaptea aceasta. Până la urmă, copiii vor cere să doarmă singuri în pat. Se vor sătura să vă asculte sforăitul.

Dacă metoda aleasă nu mai funcționează, atunci faceți o schimbare, însă o schimbare avantajoasă pentru toată lumea, în măsura în care este posibil, sau cel puțin o schimbare ce nu presupune că cineva pierde și altcineva câștigă. Este mai ușor dacă dați exemplu și sunteți și dumneavoastră flexibil.

CALITĂȚILE DE CARE AVEM NEVOIE PENTRU UN COMPORTAMENT ADECVAT

După cum am spus mai sus, trebuie să dați un exemplu bun de comportament, să manifestați aceeași înțelegere față de toată lumea, precum și față de copilul dumneavoastră, sperând ca acesta să adopte același tip de comportament. Pe lângă aceasta, există patru trăsături care trebuie dezvoltate pentru un comportament adecvat în societate.

Iată-le:

1. Capacitatea de a tolera frustrarea.
2. Flexibilitatea.
3. Abilitățile necesare pentru rezolvarea de probleme.
4. Capacitatea de a vedea și a înțelege lucrurile din perspectiva altora.

În cazul meu, am reușit să (1) îmi înfrâng frustrarea când Flo s-a oprit și s-a așezat pe trepte când veneam de la cumpărături, deși eu abia așteptam să ajung acasă. Am fost (2) flexibilă, fiindcă mi-am modificat așteptările cu privire la durata plimbării. Am rezolvat problema (3) oboselii, permițându-i lui Flo să se odihnească și (4) mi-am folosit capacitatea de a înțelege nevoia de odihnă din perspectiva lui Flo. Mai mult, am înțeles și intenția bătrânului și m-am comportat adecvat și cu el, nu numai cu Flo.

Unii copii învață în mod natural cele patru abilități necesare pentru socializare, deoarece îi imită automat pe cei din jur. Însă vârsta la care învață acest lucru variază enorm de la un copil la altul, așa cum se întâmplă cu toate realizările copilăriei. Unii copii citesc la trei ani; eu nu am reușit să citesc fluent decât la nouă ani. Unii aleargă înainte de un an, în vreme ce alții preferă să meargă în patru labe până și la un an și jumătate. Și, așa cum deprinderile corporale se dobândesc la vârste diferite, copiii diferă și în privința vârstei la care învață să se comporte adecvat.

Adesea aud părinți care se plâng că „îi înnebunește" copilul, ceea ce înseamnă că „Nu pot să îl conving pe copil să nu țipe/să nu plângă/să nu se mâțâie/să nu mă bată la cap" sau mai știu eu ce comportament consideră ei deranjant. Eu, una, sunt de părere că, dacă un copil se comportă deranjant, nu o face conștient, așa cum alege un adult să se comporte într-un anumit fel. Copiii vor să fie iubiți, vor să comunice, să se joace. Uneori vor atât de mult

să fie băgați în seamă, încât până și supărarea părinților este de preferat față de indiferența acestora.

Este util, când vreți să vă controlați emoțiile în prezența copilului, dacă reușiți să înțelegeți emoția, precum și împrejurările care au provocat copilul să se comporte într-un fel care vi se pare intolerabil.

Unii copii par greu de înțeles și de liniștit încă de la naștere. Poate că au colici sau îi deranjează lumina, sau zgomotul, sau au scutecul plin, sau le e frică, sau le este somn, sau sunt foarte sensibili, sau poate fi vorba de multe alte cauze. Uneori nu reușim nicicum să ne dăm seama ce îi supără, dar nu înseamnă că nu trebuie să încercăm să îi liniștim. Alți copii, dimpotrivă, au fost foarte cuminți ca bebeluși, dar le este greu să se controleze când sunt mai mari. Dacă îi liniștim și le înțelegem supărarea, indiferent de etapa de dezvoltare în care se află, ne va fi mai ușor să îi convingem să treacă la etapa următoare decât dacă ne pierdem răbdarea.

Adesea, copilul este frustrat când nu reușește să învețe ceva dificil, de exemplu chiar înainte de a trece la o nouă etapă de dezvoltare sau înainte de a învăța o nouă abilitate. Chiar înainte să meargă, să vorbească, să scrie, să își înceapă viața sexuală, să fie independenți, copiii sunt foarte fragili. Considerați că ieșirile nepotrivite sau crizele de nervi, sau bosumflarea copilului sunt o piatră de hotar care nu a fost încă atinsă, și nu o intervenție planificată, intenționată, din partea sa. Dacă veți privi cu atenție un copil care are o criză de țipete, veți vedea că nu este fericit. Nimeni nu alege să se simtă așa dacă are de ales.

O altă credință larg răspândită este că manifestările nepotrivite ale copiilor apar din cauza îngăduinței părinților. Nu este adevărat: mulți părinți îngăduitori au copii al căror comportament nu deranjează pe nimeni, iar alți părinți, mai severi, au copii care, deși mamele sau tații lor îi tratează corect și consecvent, se

comportă nepotrivit. Comportamentul potrivit sau nepotrivit al copilului nu este neapărat rezultatul severității sau îngăduinței părinților, ci depinde de cât de repede a deprins acesta cele patru abilități: controlul frustrării, flexibilitatea, abilitatea de a rezolva o problemă și capacitatea de a înțelege punctul de vedere al celuilalt.

Învățarea comportamentului adecvat și dezvățarea celui nepotrivit nu este o știință exactă. Cauzele care îl determină pe un copil să se poarte frumos nu au același efect în cazul altuia. Copiii sunt ființe vii, și nu roboți. Scopul este să îi învățăm să comunice și să înfiripeze relații, nu să îi programăm. Nu îmi place acordarea de buline sau de recompense pentru învățarea unui comportament anume, fiindcă metodele de acest gen evaluează copilul, în loc să încurajeze formarea unei relații cu acesta. Astfel de metode nu învață copilul să își tolereze frustrarea, să fie flexibil, să rezolve probleme sau să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt. Recompensarea comportamentului dorit este o manipulare. Un truc. Dacă manipulăm copiii, nu ne putem plânge dacă vor învăța și ei să ne manipuleze sau să îi manipuleze pe ceilalți. Consider că este mai bine să comunicăm cu copiii, în loc să îi condiționăm să își dorească abțibilduri cu steluțe.

Când ne comportăm corespunzător, nu este fiindcă ne dorim o recompensă sau fiindcă ne e teamă de pedeapsă, ci fiindcă ni se pare firesc să îi tratăm cu respect pe cei din jur. Fiindcă am învățat că o viață armonioasă se obține mai ușor prin colaborare decât prin opoziție. Nu venim în ajutorul celorlalți și nici nu le luăm în considerare sentimentele fiindcă ne e teamă să nu fim pedepsiți în caz contrar; îi ajutăm fiindcă dorim să le facem viața mai ușoară. Scopul este ca și copiii noștri să manifeste considerație și empatie față de ceilalți, în loc să fie motivați de meschina dorință de a fi recompensat sau de teama de pedeapsă. Pe de altă parte, nu cunosc niciun părinte și nici eu nu reprezint

o excepție care să nu fi recurs cel puțin o dată la subterfugiul de a oferi copilului o recompensă, însă recompensele trebuie să fie excepția, și nu regula.

Cea mai bună cale de a convinge copiii să ajute la treburile casnice, de exemplu să umple sau să golească mașina de spălat vase, este să îi lăsați să se joace cu obiectele respective când sunt foarte mici (nu uitați: joaca este muncă). Dacă dumneavoastră cooperați cu plăcere când vă cheamă să vă jucați, vor coopera și ei când sunt chemați să vă ajute și, după o perioadă — recunosc — destul de lungă, veți avea pe cineva în casă care pune vasele curate la locul lor, fiindcă dorește să contribuie la treburile casnice și nu fiindcă își dorește o recompensă. Unii părinți le oferă copiilor bani în schimbul ajutorului, ca să îi învețe, după cum spun ei, valoarea banilor. Însă consider că, înainte de a-i învăța valoarea banilor, este mai indicat să îi învățăm valoarea oamenilor.

Copiii învață să se comporte din felul în care sunt tratați. Învață să spună „te rog" și „mulțumesc" când li s-a arătat și lor recunoștință și respect. Atunci pot și ei întruchipa aceste valori. Dacă nu faceți decât să dresați copilul să vorbească politicos, nu va simți niciodată înțelesul acestor expresii. Ne e rușine, ca părinți, când copilul nu mulțumește pentru un cadou, fiindcă ne dorim ca toți ceilalți să ne admire la fel de mult copilul pe cât îl admirăm noi și nici nu vrem să ne facem de rușine, dar trebuie să uităm de narcisism și, în loc să umilim copilul fiindcă nu a exprimat un sentiment pe care nu îl simte, putem mulțumi noi pentru cadou, pentru ca acela care l-a oferit să nu se simtă prost. Copiii învață să fie recunoscători când și lor li se arată recunoștință. Și primul pas în această direcție este să le mulțumim pentru ceșcuțele imaginare de ceai pe care insistă să ni le ofere ore la rând. Nu sunt ore pierdute. Sunt ore investite.

DACĂ ORICE MANIFESTARE ESTE O FORMĂ DE COMUNICARE, CE REPREZINTĂ MANIFESTĂRILE NEPOTRIVITE?

Deci cum puteți interpreta comportamentul deranjant al copilului? Începeți prin a vă aduce aminte cum vă simțiți dumneavoastră când vă comportați urât. Știu că nu mă port frumos când cei din jur nu mă înțeleg și nici nu fac vreun efort să mă înțeleagă; îmi este greu să fiu politicoasă dacă doresc să atrag atenția cuiva care mă ignoră; sunt stresată când îmi sunt spulberate speranțele sau planurile de ceva ce nu pot controla, când mi se cere ceva imposibil sau când mă aflu într-o situație intolerabilă. Când copilul se manifestă în mod nepotrivit, probabil că are motive similare. Copilul plânge, stă bosumflat, țipă, dă din picioare, lovește, aruncă cu diverse obiecte sau chiar se aruncă pe jos, atât de violent, încât se poate răni.

Luați aminte la momentele în care se comportă astfel. Ce declanșează comportamentul acesta? Ce frustrări sunt cel mai dificil de controlat? Oare comportamentul dumneavoastră nu este și el un factor? Trebuie să fiți cel care observă, fiindcă, dacă întrebați copilul, se poate să nu știe să vă explice de ce s-a comportat astfel. Probabil că va spune ceva de genul „Nu-i corect" sau chiar „Nu știu".

Problema este, când suntem supărați, ne copleșește supărarea și ne este greu să articulăm motivele care o determină. Iar pentru un copil foarte mic este și mai complicat de explicat de ce i se pare dificil sau imposibil să facă față unei situații. Uneori și pentru noi, părinții, este la fel de complicat. Haideți să analizăm exemplul care urmează. Este un e-mail pe care l-am primit de la Gina, care are o fetiță de grădiniță, pe nume Aoife.

Aseară, trenul cu care veneam de la Londra a avut o oră întârziere, așa că nu am ajuns la grădiniță decât la 5:40, cu peste o jumătate de oră mai târziu decât de obicei. Când am ajuns, nu părea supărată, se juca frumos cu un băiețel. Dar, de îndată ce am plecat, a început să se poarte... am să spun exact ce gândesc... foarte urât. A început să alerge de colo-colo pe coridor și să strige „Nu, nu, nu!" când i-am cerut să își pună jacheta. M-am simțit neputincioasă, de parcă o lăsam să facă ce vrea cu mine. Mi-a fost atât de rușine față de ceilalți părinți. Ca să dau impresia de severitate, i-am spus că nu primește desert după cină dacă mai continuă... dar evident că nu a avut niciun efect.

Niciun alt copil de la grădiniță nu se poartă așa. Aoife întotdeauna este cea indisciplinată. Pe stradă, s-a comportat la fel de urât. A refuzat să se urce în cărucior, să își pună căciula și mănușile. A trebuit să trecem pe la farmacie, unde nu m-a lăsat să o iau de mână și a început să tragă produsele de pe rafturi. La casă a început să țipe și să strige. Am încercat să o pun în cărucior cu forța, dar ea se zbătea și țipa. Din nou m-am simțit neputincioasă și inutilă, fiindcă fiică-mea nu asculta de mine deloc.

Când am ajuns la colțul străzii, mi-am dat seama că, cu toată tevatura cu îmbrăcatul de la grădiniță, uitasem sacoșa cu cumpărăturile pentru cină în holul grădiniței. Am fugit înapoi, dar era închis. Eram disperată. Eram atât de furioasă pe Aoife, nu mai fusesem niciodată atât de furioasă pe ea, fiindcă acum chiar că aveam să par ca o proastă și cea mai incapabilă mamă din întreaga grădiniță.

Când am ajuns acasă și am dat cu ochii de soțul meu, am izbucnit în plâns. Stăteam efectiv cu spatele la Aoife și boceam. Ceea ce m-a făcut să mă simt și mai prost, fiindcă

cel fel de mamă plânge față de propriul copil? De ce sunt o mamă atât de rea?

Iată ce i-am răspuns:

Ce îngrozitor ca trenul să aibă o oră întreagă întârziere. Dacă aș fi într-o astfel de situație, aș fi atât de stresată și de frustrată, și de nefericită și m-aș gândi fără încetare ce cumplit o să fie să ajung cu întârziere la grădiniță. Aș fi îngrijorată că o să se spună despre mine că sunt neglijentă fiindcă nu ajung la timp să îmi iau copilul. Mi-aș face griji că fetița mea se va speria. Știind că am tendința să îmi fac prea multe probleme, aș fi cu nervii întinși la maximum și aș avea nevoie ca toate celelalte să meargă ca pe roate. Așa că aș fi atât de grăbită să repar situația, încât n-aș mai avea timp să mă gândesc cum se simte Aoife. Aș încerca să o conving și pe ea să se comporte frumos, fiindcă nu aș mai avea niciun strop de energie emoțională pentru a încerca să aflu cum s-a simțit Aoife și să încerc să îmi dau seama cum să o liniștesc. Aș intra în pământ de rușine dacă aș vedea că cei din jur, în loc să ne admire ce bine ne înțelegem și cât de bine cooperăm, văd că fiica mea are o criză de nervi la care eu asist neputincioasă. (Pot spune cu mâna pe inimă, fiind acum departe de anii când fiica mea era de vârsta grădiniței, că ni s-a întâmplat tuturor.) M-aș simți îngrozitor că am amenințat-o. Apoi să uit și cumpărăturile — mi-aș fi ieșit cu totul din fire. Și eu aș fi izbucnit în plâns de îndată ce m-aș fi trezit în brațele cuiva care mă cunoaște și mă iubește.

Acum voi încerca să îmi imaginez cum s-a simțit Aoife:

Bună, mami. Încă nu știu să scriu și nici să vorbesc nu prea știu, dar, dacă aș putea să te lămuresc cum mă simt, iată ce aș spune.

Ar fi fost mai bine dacă, în loc să mă acuzi că sunt „rea" și să îmi justifici astfel comportamentul, ai fi încercat să îți dai seama cum stau lucrurile între noi.

La grădiniță, eram îngrijorată, fiindcă simțeam că ar fi trebuit să vii deja și îmi lipseai. Apoi, când ai ajuns, mă jucam un joc complicat. Tu mi-ai spus că plecăm imediat și să îmi pun jacheta. Eu am spus „nu". Atunci ai insistat, eu am început să țip, iar tu te-ai supărat. Nu a mers bine.

Hai să vedem de ce am spus „nu". M-am obișnuit să spun „nu" când lucrurile se desfășoară prea repede și vreau să meargă mai încet. Nu încerc să fiu dificilă sau să te manipulez. Este o reacție automată, fiindcă nu-mi plac schimbările bruște și neașteptate. Tu erai atât de neatentă și de grăbită, încât nu reușeam să comunic cu tine și asta m-a speriat, iar când mă sperii, mă și înfurii. Tu tot timpul te gândești ce trebuie să se întâmple în viitor, dar eu trăiesc în prezent și am nevoie să fii cu mine în prezent, altfel mă simt singură și mă supăr.

Când ai ajuns târziu, eu aș fi vrut să te oprești puțin și să îmi explici de ce ai întârziat. Apoi aș fi vrut să îmi explici ce urmează să se întâmple, ca să mă pot obișnui cu ideea. Încă nu am învățat cum să fiu flexibilă, așa că am nevoie de mai mult timp decât tine până să trec de la un lucru la altul. A fost prea mult pentru mine să mă opresc din joc și să îmi pun și jacheta. Sunt sigură că, dacă ai fi absorbită de o treabă complicată, așa cum e joaca pentru mine, ai fi frustrată dacă te-ar întrerupe cineva.

Când vrei să mă opresc din ce fac, indiferent ce, joacă sau alergare, am nevoie să mă avertizezi, să îmi explici

exact ce vrei să fac: să mă opresc din joc, să îmi pun haina, să mă urc în cărucior. Am nevoie de timp să mă obișnuiesc cu ideea. Spune-mi care este planul și lasă-mă să înțeleg și să îl accept. Poate că am nevoie să îmi spui că știi că nu vreau să mă opresc din joc și că mă mai lași cinci minute. Apoi trei. Apoi un minut. Și dacă tot nu suport ideea de a-mi pune jacheta când încă suntem în grădiniță, lasă-mă să ies dezbrăcată și să mă îmbrac afară. Ceea ce mă enervează cel mai tare este când mă oprești în timp ce alerg și mă obligi să mă așez în cărucior. Trebuie să îmi consum cumva energia, așa că fac o criză de nervi.

Când îmi spui să nu spun „nu" sau să nu mai alerg, sau să țip și mă amenințăi că mă pedepsești, nu are niciun efect, pentru că încă nu am învățat să privesc în viitor și să înțeleg consecințele acțiunilor mele. Urmează să se dezvolte și acele căi neuronale. Deocamdată, când mă certi simt că nu înțelegi, ceea ce mă sperie și mă înfurie, și mă determină să spun în continuare „nu". Când mă simt copleșită, nu pot să tac din gură și să stau nemișcată.

Ar fi de ajutor dacă ai reuși să îți dai seama prin ce trec și mi-ai explica și mie. De exemplu: „Te simți frustrată fiindcă nu vrei să te oprești din jocul acesta minunat". Dacă îmi exprimi în cuvinte frustrările și temerile, voi învăța și eu cuvintele respective. Atunci voi putea să comunic mai bine și nu voi mai face crize de nervi.

Dacă te enervezi sau îmi spui să nu mă mai prostesc, nu te voi mai asculta și voi începe să țip. Știu că îți e greu când ești stresată și te grăbești să încerci să comunici cu mine, în loc să mă obligi să fac una sau alta. Dar când comunicăm și simt că mă înțelegi, și mă vezi, și mă iubești, atunci mă calmez, iar emoțiile mele nu izbucnesc sub forma unei manifestări nepotrivite.

La farmacie, dacă mi-ai fi spus la ce te gândești și ce faci, aș fi putut să te ajut. Dar, fiindcă nu mi-ai spus decât să fiu cuminte, am făcut și eu ca tine și am luat produse de pe raft. Te rog, lasă-mă să te ajut, chiar dacă ți se pare că nu ai timp. Oricum pierzi și mai mult timp cu mustrările.

Deși plângeai, tati te iubește și te-a îmbrățișat. Ce frumos că nu s-a supărat că ai uitat cumpărăturile. Și eu am nevoie de același lucru. Dacă m-ai fi îmbrățișat la grădiniță când eram supărată că mi-ai stricat jocul, cred că ne-am fi descurcat mai bine. Mami, fiindcă noi două suntem nedespărțite, uneori uiți de mine și îți pasă mai mult de ce gândesc cei din jur. Înțeleg, dar nu e bine să te vezi prin ochii lor.

Într-o zi, nu peste multă vreme, mami, voi putea și eu să îmi controlez dezamăgirea, să accept schimbările, să îmi exprim sentimentele prin cuvinte, în loc să mă comport nepotrivit, și voi învăța și să țin cont de sentimentele tale, fiindcă voi vedea că și tu ții cont de ale mele.

Și să nu îți faci griji că ești o mamă rea. Ești cea mai bună mămică din lume și singura pe care mi-o doresc.

INVESTIȚI TIMP MAI DEVREME ÎN ACTIVITĂȚI PLĂCUTE, ÎN LOC SĂ PIERDEȚI TIMP MAI TÂRZIU CU ALTELE NEPLĂCUTE

Educația copiilor consumă mult timp. Este de preferat să investiți timp la început, în activități plăcute, pentru a preveni problemele, decât să vă ocupe mai târziu timpul rezolvarea acestor probleme. Dacă nu aveți răbdare să vă adaptați la ritmul copilului, dacă nu

îl ajutați să își exprime sentimentele, dacă nu îl avertizați în legătură cu schimbările din planurile dumneavoastră, dacă nu îl includeți în treburile casnice, vă veți trezi că nu economisiți timp, așa cum credeați, ci ajungeți să pierdeți timp cu certuri. Nu aveți cum să evitați să petreceți timp cu copilul dumneavoastră, așa că de ce să nu petreceți acest timp în mod plăcut? Mă bucur să vă spun că, odată ce Gina a învățat să fie mai răbdătoare, să observe nevoile din prezent ale lui Aoife și să privească lucrurile din perspectiva ei, precum și să îi explice mereu ce urmează să se petreacă, Aoife a început să se comporte mai bine.

EXERCIȚIU: CUM SĂ PREZICEȚI DIFICULTĂȚILE

Dacă doriți să schimbați o situație care adesea este dificilă pentru copil sau dacă știți că urmează o situație ce va cauza probabil neplăceri, puneți-vă în locul copilului și imaginați-vă ce ar spune dacă ar putea să își identifice și să își exprime sentimentele — și dacă ar ști să vă spună de ce are nevoie. Încercați să vă scrieți o scrisoare din partea copilului sau bebelușului, după modelul de mai sus. Astfel veți putea să înțelegeți mai bine cum privește copilul lumea — și veți vedea mai limpede cum vă puteți calma amândoi.

ÎMBUNĂTĂȚIREA COMPORTAMENTULUI PRIN EXPRIMAREA SENTIMENTELOR

Putem convinge copilul (și nu numai!) să se comporte mai bine dacă îi propunem o alternativă, ca în exemplul de mai jos:

Băiatul lui John, Junior, în vârstă de patru ani, absolut în fiecare dimineață, când se trezea, începea să urle, alerga în dormitorul părinților și continua să plângă până când îl lua cineva în brațe.

Într-o dimineață, John i-a propus băiatului să încerce o nouă tactică, să intre în dormitor fără să țipe. I-a spus lui Junior: „De ce nu spui mai bine, bună dimineața mami și tati, am nevoie de o îmbrățișare, vă rog frumos". Junior a încercat, dar tot nu a reușit fără lacrimi.

Mama l-a întrebat: „Te simți singur când te trezești?", iar Junior a dat din cap că da. I-au propus să spună: „Bună dimineața, mami și tati, mă simt singur și am nevoie de o îmbrățișare, vă rog frumos". Aceasta a fost soluția. De atunci înainte, Junior alerga fericit în dormitorul părinților, își recita fraza și primea o îmbrățișare.

După câteva zile, părinții i-au spus „Nu pare că te simți singur. Primești o îmbrățișare și dacă ești fericit!" Până la urmă, Junior a început să spună: „Sunt fericit și vreau o îmbrățișare".

Povestea lui John și a lui Junior ilustrează cum se pot înfrânge sentimentele negative dacă sunt exprimate prin cuvinte. Este adevărat și în cazul adulților.

Pentru un părinte, sunt dificil de acceptat sentimentele copilului, manifestate cu lacrimi și urlete, fiindcă niciun părinte nu vrea să admită suferința copilului său. Denumirea suferinței pare să o intensifice, dar nu este așa, de obicei îi pune capăt. Poate să dureze un timp până se identifică sentimentul respectiv, dar un copil supărat nu își găsește cuvintele și are nevoie de ajutorul părintelui.

Când Flo era mică, o duceam la înot la piscina din apropiere. Într-o zi, nu am putut merge, așa că a dus-o soțul meu.

Totul a mers foarte bine până când a venit momentul de plecare, iar soțul meu s-a îndreptat către scări. Însă, când mergea cu

mine, Flo știa că la venire coborâm scările, iar la plecare urcăm cu liftul. Așa că de data aceasta, Flo, care avea un an și zece luni, a spus „Nu" și s-a așezat pe jos.

Era un comportament deranjant. Era un exemplu perfect de comportament „urât", însă Flo nu se comporta urât, ci dorea să fie respectată rutina. Nu învățase încă să fie flexibilă și nici să exprime clar ce dorește. În loc să încerce să afle motivele din spatele refuzului, soțul meu, grăbit și enervat, a luat-o în brațe și a urcat scările, însă Flo a început să țipe, fiindcă nu i-a convenit deloc cum se desfășoară lucrurile. Când au ajuns acasă, erau amândoi foarte supărați. După ce am ascultat ce s-a întâmplat, m-am uitat în ochii ei albaștri, încă plini de lacrimi, și i-am spus: „Voiai să apeși butonul de la lift, nu-i așa?" Flo a încuviințat din cap. „Iar tati nu știa că de aceea vrei să mergi cu liftul și nu pe scări?" Flo a scuturat din cap.

Învățătura pe care o putem trage din această întâmplare este că, dacă urmează să deviați de la rutina îndrăgită de copil, este probabil necesar să îl avertizați din timp, să faceți un exercițiu de imaginație și poate chiar să exersați dinainte ce urmează să se întâmple.

CÂND NU SUNT UTILE EXPLICAȚIILE

Am avut noroc că am ghicit care era problema. Dar adesea nu se poate ști ce îl nemulțumește pe copil. Poate că l-ați dus undeva unde vă așteptați că se va distra — de exemplu, la înot —, dar s-a sfârșit cu lacrimi și habar nu aveți de ce.

Este firesc să căutați o cauză anume pentru lacrimile sau țipetele, sau refuzul copilului — altfel simțiți că lucrurile vă scapă de sub control —, dar, de fapt, nu e o problemă dacă nu aflați

de ce și rămâneți doar cu întrebarea. Motivul pe care îl găsesc de cele mai multe ori părinții este oboseala, iar oboseala poate într-adevăr să fie un factor. Dar îmi amintesc când eram copil și îi auzeam pe părinții mei că dau vina pe oboseală când eram supărată, mă înfuriam și mai tare, fiindcă nu oglindea cu acuratețe ceea ce simțeam eu, astfel încât mă simțeam neînțeleasă. Părinții se grăbesc să justifice astfel comportamentul copilului, însă știm foarte bine cine este obosit, și nu mă refer la copil!

Există unele interpretări ale comportamentului neadecvat al copilului care pot fi de-a dreptul nocive dacă sunt rostite de față cu acesta.

„CERE ATENȚIE"

Toată lumea cere atenție, indiferent de vârstă. Dacă unui copil i se acordă suficientă atenție și are siguranța că va fi băgat în seamă când are nevoie, nu va fi silit să dezvolte un comportament nesănătos pentru a solicita atenția părinților. Dacă într-adevăr copilul se manifestă deranjant pentru a vă atrage atenția, spuneți-i să vă ceară efectiv să le acordați atenție.

Fiica mea îmi cerea mereu mere, deși nu îi plăceau. De fapt, voia să mă facă să mă bucur și să o privesc cu mândrie. Când am văzut că merele rămân în mare parte nemâncate, mi-am dat seama și am rugat-o să ceară pur și simplu să îi acord atenție. Așa am inventat un joc amuzant și nici n-am mai aruncat mere.

„ÎNCEARCĂ SĂ NE MANIPULEZE"

Copiii nu au abilitățile necesare pentru a manipula pe cineva cu rea intenție; nu fac decât să își urmeze instinctele, nu își propun să vă enerveze. Bebelușii și copiii sunt conduși de emoții;

încă nu au învățat să le observe, să își dea seama de nevoile pe care le au și să vă ceară să le satisfaceți. Au nevoie de ajutor.

Când copilul face o criză de țipete, dă din picioare sau se aruncă cu capul înainte, nu urmează o strategie planificată dinainte, ci se manifestă sub puterea emoțiilor, pe care nu le poate exprima într-un fel adecvat. Cel puțin deocamdată.

Dacă un copil mai mare pare că încearcă să vă păcălească și pare mai degrabă că joacă teatru decât că este cu adevărat furios, spuneți-i ce impresie creează comportamentul său și exprimați motivul care credeți că îl determină. De exemplu: „Am impresia că încerci să mă păcălești, ca să nu te oblig să îți faci temele. Probabil că te plictisești să le faci de unul singur. Vin și stau lângă tine în timp ce le faci".

„ȘTIE CUM SĂ MĂ SCOATĂ DIN SĂRITE"

Doar pentru că vă deranjează felul în care își manifestă copilul frustrarea nu înseamnă că el înțelege ce impact are asupra dumneavoastră sau că își propune să obțină acest rezultat. Fiica mea nu avea intenția să mă irite când s-a așezat pe trepte la întoarcerea de la magazin, deși pe moment mi-am ieșit din fire. Și nici nu încerca să îl enerveze pe tatăl ei când s-a trântit pe jos la piscină; pur și simplu nu știa cum să explice ce dorește. Copiii învață de la noi să își descrie sentimentele și dorințele. Ia gândiți-vă: abilitatea aceasta este mult mai dificil de învățat decât, de exemplu, să ceară un biscuit, mai ales când sunt copleșiți de emoții puternice.

Unii copii se adaptează mai greu la interacțiunile sociale decât alții, unora le este mai greu să își înfrângă frustrarea, alții învață mai târziu să fie flexibili și să rezolve problemele cu care se confruntă. Drept urmare, atât ei, cât și dumneavoastră aveți de suferit. Majoritatea oamenilor consideră probabil că este normal pentru un copilaș de nici doi ani să se arunce pe jos și să țipe dacă trebuie să meargă pe scări, și nu cu liftul, dar ce-ați zice dacă ar fi vorba de un copil de șase sau șapte ani? Părinții se așteaptă ca la această vârstă copilul să nu se mai manifeste astfel. Dar unii copii au nevoie de mai mult ajutor să își înțeleagă sentimentele și să găsească o cale mai potrivită pentru a le exprima. Le va fi de ajutor dacă au pe cineva care să exprime aceste sentimente cu acuratețe în locul lor: și anume pe dumneavoastră.

Nu veți ghici de fiecare dată care este problema, dar, dacă veți trata copilul cu blândețe în loc să îl pedepsiți când este supărat, îl veți încuraja să fie cooperant și veți întări relația dintre dumneavoastră în loc să o șubrezițI.

Dacă aveți nevoie de ajutor sau dacă vă îngrijorează comportamentul copilului, deoarece vi se pare că nu se maturizează în același ritm cu alți copii, apelați la un terapeut sau la un asistent social. Medicul de familie sau școala vă va recomanda pe cineva potrivit. Veți primi un diagnostic care vă va liniști temerile și veți primi susținere și ajutor.

Dezavantajul unui diagnostic este că echivalează cu o sentință și pune capăt încercărilor dumneavoastră de a analiza și de a înțelege sentimentele care determină comportamentul copilului. Un diagnostic este ca o scuză pentru acest comportament. Un alt pericol este că vă resemnați că lucrurile nu se vor îmbunătăți niciodată și vă veți pierde optimismul.

Mai rău, medicul poate pune un diagnostic sau recomanda un tratament chiar și când nu este cazul. Să luăm exemplul tulburării de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD). Ia gândiți-vă: mai mulți dintre copiii diagnosticați cu ADHD sunt născuți în august decât în septembrie. Cred că adevărul este că autoritățile au tendința să decidă că cei născuți în august suferă de o tulburare, în loc să constate că sunt pur și simplu mai puțin maturi decât colegii de clasă care sunt aproape cu un an mai mari. Nu vreau să spun că în general nu trebuie apelat la medic pentru corectarea comportamentului, însă trebuie să fie ultima soluție.

Dacă aveți senzația că nu puteți face față comportamentului copilului, apelați cât de devreme la ajutor, deoarece, cu cât prelungiți perioada în care subminați relația dintre dumneavoastră și copil, cu atât va fi mai dificil să reparați ruptura.

CÂT DE SEVER TREBUIE SĂ FIE UN PĂRINTE?

Principalele abordări pentru îndreptarea comportamentului par să fie: 1. severitatea, 2. îngăduința și 3. colaborarea.

1. Severitatea este probabil cea mai răspândită formă de disciplină. Adultul își impune voința asupra copilului. De exemplu, insistați ca micuțul să facă ordine în cameră și îl pedepsiți dacă refuză.

Nimănui nu îi place să îi fie frustrată voința și nici copiii nu reprezintă o excepție. Unii copii sunt ascultători, dar în niciun caz nu toți. Această abordare duce la conflicte în urma cărora unul iese câștigător și celălalt pierde, precum și la umilință și furie.

Pericolul este că învățați copilul că întotdeauna există cineva care are dreptate și altcineva care greșește și că este bine să fie

inflexibil. De asemenea, vede că nici dumneavoastră nu reușiți să vă controlați frustrările. Dacă vă impuneți voința, îl învățați fără să vreți să se încăpățâneze să iasă învingător din orice conflict, să fie inflexibil și intolerant.

Apoi intrați într-un cerc vicios de inflexibilitate reciprocă sau, altfel spus, de conflicte și partide de zbierete, iar comunicarea dintre dumneavoastră și copil va înceta cu totul. Nu este o strategie pozitivă pe termen lung dacă doriți să aveți o relație relaxată cu copilul. Nu înseamnă că nu trebuie să spuneți niciodată „Strânge jucăriile imediat!", dar trebuie să fie excepția, și nu regula în comunicarea cu copilul.

Dacă sunteți mereu autoritar față de copii, riscați să periclitați și felul în care se vor raporta la autoritate mai târziu. Fie nu vor putea coopera cu superiorii, fie nu își vor putea asuma poziția de lider, fie, dimpotrivă, fără să vreți educați un mic dictator. În concluzie: înfrângerea repetată a voinței copilului nu este cea mai bună cale de a încuraja integritatea sau cooperarea, și nici nu va duce la bună înțelegere între părinte și copil.

2. A fi îngăduitor înseamnă a nu impune niciun fel de standarde sau așteptări. Adesea, când părinții evită orice fel de constrângeri, fie vor să se diferențieze de părinții exagerat de protectivi — care evită riscurile cu orice preț —, fie este vorba de o reacție la propria copilărie, dacă ei înșiși au avut niște părinți excesiv de autoritari. Unii copii reușesc să își stabilească propriile standarde și așteptări, dar nu toți sunt în stare. Un copil care nu știe ce se cere din partea lui se poate simți pierdut și neprotejat. Uneori, când părinții sunt foarte hotărâți să facă invers de cum au făcut propriii lor părinți autoritari, riscă să cadă în extrema cealaltă și să nu impună copilului niciun fel de limite. Dacă stăm să ne gândim, acești părinți se comportă așa ca reacție la propria copilărie, și nu cu gândul la situația cu care se confruntă în prezent.

Însă nici îngăduința nu este neapărat contraindicată; uneori poate fi cea mai bună soluție la situația din prezent. Uneori este recomandabil să renunțați la unele așteptări, dacă încă nu este pregătit copilul să le facă față. De exemplu, copilul mai mare a fost de la început dispus să facă ordine în cameră, însă fratele mai mic este copleșit de această sarcină, astfel încât, în loc să vă încleștați într-o bătălie din care nu va ieși niciun câștigător și care nu va avea ca rezultat decât subminarea încrederii copilului în dumneavoastră, dacă acesta încă nu este pregătit să facă ceea ce sperați că va face totuși la un moment dat, amânați această așteptare pentru mai târziu. Mai precis, nu mai faceți nicio referire la strânsul jucăriilor. Nu înseamnă că cedați voinței copilului, ci amânați impunerea unei limite până în momentul în care copilul va fi pregătit. Îngăduința poate fi o soluție pozitivă pe termen scurt, până când copilul se maturizează suficient de mult încât să colaboreze.

3. Colaborarea presupune că rezolvați problemele împreună cu copilul, ceea ce înseamnă că sunteți mai degrabă consilier decât dictator. Este abordarea mea preferată, fiindcă presupune să colaborați cu copilul pentru găsirea unei soluții.

Așadar, ce este metoda colaborării și cum funcționează?

1. Definiți problema definindu-vă pe dumneavoastră. „Am nevoie să fie ordine în cameră și aș vrea să strângi tu jucăriile."
2. Identificați sentimentele din spatele comportamentului. S-ar putea să fie nevoie să ajutați copilul. De exemplu, „Ți se pare incorect să strângi tu jucăriile pe care le-a împrăștiat prietenul tău?" „Ți se pare greu să le strângi pe toate și ai impresia că nu o să termini niciodată?"
3. Recunoașteți că sentimentele respective sunt îndreptățite. „Înțeleg că ți se pare incorect." Sau „Orice treabă pare grea la început."

4. Găsiți împreună o soluție. „Totuși, jucăriile trebuie strânse. Cum crezi că ți-ar fi mai ușor să faci?"
5. Aveți răbdare să parcurgeți toți pașii și să îi repetați la nevoie.

Și nu judecați copilul.

Punctul 2 poate fi dificil, fiindcă vă poate fi greu să recunoașteți existența unor sentimente cu care nu sunteți de acord, dar, dacă nu le admiteți, copilul se va înverșuna și mai tare, în loc să renunțe la ele. Deoarece copilul nu știe să își descrie cu exactitate sentimentele, se poate să fie nevoie să îi oferiți mai multe variante din care să o aleagă pe cea mai potrivită, ca în exemplul de mai sus.

Când ați identificat ce îi deranjează, atunci puteți redefini problema, care nu este „E o dezordine îngrozitoare în cameră, strânge jucăriile imediat că, dacă nu, le arunc." Așa nu faceți decât să rușinați sau să amenințați copilul, iar acesta va ajunge să nutrească resentimente. Manifestați empatie. Este nevoie de exercițiu și pare contraintuitiv, dar copiii învață să respecte sentimentele altora văzând că și ale lor sunt respectate.

Când găsiți împreună o soluție, este important să invitați copilul să înceapă și să nu refuzați din prima toate sugestiile acestuia. Să zicem că vă spune „Hai să lăsăm totul așa cum e". Încercați să răspundeți astfel: „Da, se poate. Ție ți se pare o soluție acceptabilă, dar mie nu îmi convine. Nu numai că mă deranjează, dar nu pot să fac curățenie și să îți pun hainele curate în dulap. Ce altceva putem face?" „Nu știu." „Nu-i nimic. Mai gândește-te, nu-i nicio grabă." E important să nu fiți persoana care are toate răspunsurile, fiindcă astfel privați copilul de șansa de a le găsi singur. „Aș putea să strâng acum jucăriile, apoi fac o pauză, iar după aceea mă ajuți cu hainele, fiindcă nu reușesc să le împăturesc."

„OK, sună bine. Cheamă-mă când ajungi la împăturit și îți arăt cum să faci."

Dacă părinții dumneavoastră au fost autoritari, poate că severitatea vi se pare metoda ideală. În acest caz, metoda colaborării pare infinit de greoaie. Însă avantajele acesteia sunt nu numai că reușiți să convingeți copilul să strângă jucăriile, ci comunicați deschis cu el și îl învățați să facă mici compromisuri și să găsească soluții. Educația nu se limitează la strângerea jucăriilor, ci presupune și ca părintele să petreacă timp cu copilul și să îl ajute să se dezvolte. Metoda colaborării dezvoltă abilitățile necesare pentru un comportament adecvat în societate: controlul emoțiilor negative, flexibilitatea, găsirea de soluții și empatia.

CRIZELE DE NERVI

Dacă vă uitați cu atenție la un copil care face o criză de nervi, veți constata că nu îi face plăcere. Nu o face intenționat. În niciun caz nu e vorba de o tactică premeditată; este copleșit de emoții, de frustrare, de furie și de singurătate.

Același lucru se poate spune despre orice manifestare nepotrivită: întrebați-vă ce vrea, de fapt, copilul să comunice? Care sunt sentimentele care determină aceste manifestări? Odată ce ați ghicit sau ați dedus despre ce este vorba, admiteți existența sentimentelor și faptul că sunt justificate. De exemplu, „Ești foarte furios fiindcă nu te las să mănânci înghețată înainte de prânz". Și, în sfârșit, după restabilirea calmului, stați de vorbă cu copilul și încercați să găsiți o cale mai acceptabilă de manifestare. „Îmi poți spune că ești furios când nu îți dau ce vrei. E mai ușor să aud decât când țipi."

De exemplu, criza de nervi a unui copil de un an sau doi este cauzată de frustrare. Copilul nu a ales să facă o criză, însă a căzut pradă emoțiilor. Odată ce a început să țipe, poate nici nu mai știe ce l-a supărat. A uitat de înghețata interzisă; este purtat de valul emoțiilor. Nu recomand să fie lăsat să țipe până obosește, ci ca părintele să mențină dialogul cu copilul. Chiar dacă nu spuneți mai mult decât „Sărăcuțul de tine!", de fiecare dată când se oprește să își tragă sufletul, este suficient ca el să nu se simtă abandonat. Nimănui nu îi place să fie lăsat să danseze singur, nici măcar un dans de război. Excepția poate fi când copilul are impresia că îl înțelegeți greșit în mod intenționat și aceasta este cauza furiei sale sau când nici dumneavoastră nu vă puteți controla enervarea. Însă mă indispune gândul ca un copil să fie lăsat singur când suferă atât de tare.

Este util să denumiți sentimentul care a determinat criza de nervi: „Ești foarte furios, nu-i așa?" Un copil trist are nevoie să fie consolat: „Îmi pare rău că ești atât de trist". Nu este echivalentul satisfacerii dorinței copilului, mai ales că uneori copilul dorește ceva imposibil sau interzis. E posibil să plângă fiindcă nu poate zbura pe lună sau nu i se permite să înoate cu rechinii.

Însă încercați să priviți situația prin ochii copilului, să îi alinați supărarea în loc să îl pedepsiți sau să îl certați fiindcă își dorește ceva ce nu puteți sau nu vreți să îi oferiți. Copilul va învăța să își controleze emoțiile cu ajutorul altcuiva, care îl înțelege, care rămâne calm, care nu îl face să se rușineze fiindcă se simte sau se comportă astfel și care nu se lasă niciodată copleșit de emoțiile copilului. Firește că este vorba de dumneavoastră.

Cred că uneori părinții se tem atât de mult de o posibilă criză de nervi, încât renunță să impună limite, ca să o evite. Mă gândesc la părinții care cară copilul în brațe, iar cu cealaltă mână, sacoșele grele și trotineta. Eu, una, aș prefera să liniștesc copilul care țipă decât să car trotineta după mine toată ziua, dar cu toții

avem limite diferite, așa că poate că ar trebui să îmi văd de treaba mea.

Nimeni nu se binedispune dacă i se spune să îi fie rușine sau să nu se mai prostească. Puteți calma copilul înfuriat dacă îl luați în brațe sau stați în apropierea lui, îi arătați înțelegere și îngrijorare fără să vă lăsați și dumneavoastră pradă sentimentelor. Vă puteți folosi de cuvinte ca să îi arătați că înțelegeți de ce se simte așa sau să vă limitați la gesturi și priviri drăgăstoase.

Uneori este necesar să îndepărtați copilul, de exemplu dacă riscă să își facă rău lui sau altora sau dacă deranjează. Spuneți-i „Trebuie să te iau în brațe și să te duc afară, fiindcă nu pot să te las să chinuiești câinele/să deranjezi pe toată lumea". Apoi faceți ce ați spus că veți face.

Veți înrăutăți criza dacă certați sau bruscați copilul. Înseamnă efectiv că pedepsiți copilul fiindcă are sentimente. Și nebăgarea în seamă a copilului care țipă este o formă de pedeapsă. În loc să împingeți căruciorul în care plânge copilul, așezați-vă față în față cu acesta și consolați-l sau luați-l în brațe.

Nu înseamnă că îi faceți pe plac copilului, ci că manifestați compasiune pentru suferința acestuia. Eu exprimam prin cuvinte ce o nemulțumea pe fiica mea. „A, ești supărată fiindcă nu îți car eu trotineta" (de exemplu). Mai devreme sau mai târziu copilul va învăța să își controleze frustrările. Îmi amintesc ce fericită am fost când, după nenumărate ocazii în care eu a trebuit să exprim prin cuvinte ce simțea fetița mea când era furioasă, a început să îmi descrie ea ce simte. „Încep să mă enervez", îmi spunea, iar eu mă minunam ce mult se maturizase.

Dacă simțiți că vă scoate din minți criza de nervi a copilului, luați aminte să reflectați înainte de a reacționa. Și nu uitați că criza de nervi nu este îndreptată împotriva dumneavoastră. Inspirați adânc și fiți atent la sentimentele dumneavoastră și la cele ale copilului.

Pe măsură ce observați copilul și stările sufletești prin care trece și încercați să descrieți sentimentele pe care încearcă să vi le comunice, veți începe să recunoașteți situațiile care îi provoacă crizele de nervi sau manifestările neplăcute și veți putea să le preveniți din timp. Mulți părinți își dau seama când este momentul să retragă copilul dintr-un grup și să stea cu el în liniște ca să îl calmeze. Sau când copilul se satură de stat în cărucior și are nevoie să i se permită să alerge. Sau când este indicat să îi ofere de mâncare înainte ca senzația de foame să pună stăpânire pe el.

Dacă un copil mai mare de doi ani încă mai face crize de nervi sau aveți mereu certuri, conflicte sau partide de țipete, este bine să vă gândiți ce nu funcționează și ce trebuie schimbat.

Niciun copil nu este mereu furios, așa că primul pas este să notați unde, când, cu cine, cu ce și de ce se înfurie.

Dacă motivul este excesul de stimuli sau zgomotul, puteți lua măsuri pentru a evita situațiile de acest gen. Alți copii nu suportă să fie întrerupți — de exemplu, când li se cere să lase jucăriile și să vină la masă. Sau problema poate fi chiar nerăbdarea părintelui. Adesea, problema este că părintele are așteptări prea mari. Nu spun să nu avem așteptări din partea copiilor, dar, dacă îi forțăm să se maturizeze prea repede, îi vom frustra și pe ei, și pe noi înșine. Cu toții ne dezvoltăm în ritm diferit.

Următorul pas, după identificarea cauzei, este să vedeți ce rol jucați dumneavoastră sau alt adult, dacă criza are loc când nu sunteți de față, de exemplu la școală. Sunteți inflexibil? Adesea, când copilul comunică prin manifestări — fiindcă încă nu a învățat să își exprime sentimentele —, în loc să ne gândim la cauzele comportamentului, facem greșeala să credem că trebuie să fim mai severi. Cu unii copii severitatea dă rezultate. Și este bine să impuneți limite înainte să vă enervați și să nu vă abateți de la ele, dar uneori puteți merge prea departe și deveni inflexibil. De aici copilul învață să se încăpățâneze la rândul său sau devine și

mai frustrat și conflictul escaladează. De exemplu, dacă rezultatele școlare ale copilului nu se ridică la așteptări, pare firesc ca învățătoarea și părinții să îl oblige să petreacă mai mult timp cu învățătura și să se joace mai puțin. Dar, dacă vă uitați la copilul respectiv, veți vedea că este agitat, nu poate sta locului, nu se poate concentra. Dacă îl forțați să stea pe scaun și mai mult timp, nu faceți decât să înrăutățiți situația în loc să o rezolvați. Puțini copii de șase ani se cunosc atât de bine, încât să vă poată spune: „Am prea multă energie. Am nevoie să alerg puțin pe afară înainte să mă pot resemna să stau nemișcat la locul meu". Va trebui să îl observați pentru a vă da seama de acest lucru.

La Școala Primară Eagle Mountain din Fort Worth, Texas, s-a făcut experimentul de a lungi pauza copiilor la o oră — un timp mai mult decât dublu față de ce aveau înainte. S-a observat că elevii învață mai bine acum. Profesorii spun că elevii ascultă mai atent cerința, încearcă să învețe independent și manifestă mai multă inițiativă la rezolvarea de probleme. S-au împuținat și problemele de disciplină. După mărturiile părinților, copiii sunt mai creativi și socializează mai mult. Este doar un exemplu care arată că severitatea excesivă rareori dă rezultate și că este mai util să comunicăm cu copiii și să privim din perspectiva lor nevoile și dorințele lor.

Nici explicațiile raționale nu vor convinge copilul să se oprească din plâns și să coopereze. Degeaba bombardăm un copil mic cu argumente, fiindcă nu este în stare să le priceapă. Copilul are nevoie ca suferința sa să găsească ecou. Părinții rareori se analizează pe sine când se enervează pe copii. După părerea lor, copilul îi irită intenționat și „se poartă urât". Dar orice situație este creată de copil și părinte în comun. Și, când vedem lucrurile din această perspectivă, ne dăm seama că părintele influențează comportamentul copilului. Rolul părintelui este mai ușor de identificat când renunțăm la ambiția de a avea dreptate și de a ne impune

voința și ne gândim mai degrabă cum putem să dăm exemplu de cooperare și colaborare.

SMIORCĂIALA

Pe părinți pare să îi irite cel mai mult când copilul se smiorcăie, se mâțâie, se agață de ei și scâncește. Nu e vorba de plânsul care survine când copilul cade și se lovește, ci de văicăreala și bâzâitul pe care le produce copilul fără vreun motiv aparent, deși părintele face eforturi eroice să îi distragă atenția sau să îl înveselească.

Înțeleg că nu mai știți ce să faceți pentru a convinge copilul să tacă; vi se pare un comportament „urât". Dar mă întreb dacă iritarea provocată de scâncetele copilului are legătură cu faptul că nu vreți să răscoliți amintirile din perioada când erați bebeluș sau copil și vă simțeați trist și lipsit de apărare? Enervarea nu este îndreptată împotriva copilului, ci reprezintă refuzul dumneavoastră de a retrăi sentimentele dureroase de fragilitate și vulnerabilitate din copilărie. Așa că preferați să faceți copilul să tacă.

În plus sau în loc de aceasta, interpretați smiorcăiala sau plânsetele copilului ca pe un fel de critică la adresa dumneavoastră ca părinte. Poate că aveți o concepție nemărturisită că un copil trebuie să fie fericit tot timpul. Așadar, ceea ce pentru copil nu este decât tristețe sau singurătate dumneavoastră vă demonstrează neputința de a putea influența în vreun fel copilul.

> Bella are 45 de ani și este senior manager într-o corporație mare. Este căsătorită cu Steve, bucătar și proprietar de restaurant, și au trei băieți în vârstă de opt, doisprezece și paisprezece ani. Sunt o familie activă, care are weekendurile pline și mulți prieteni. Atmosfera de acasă este

veselă și agitată. Bella și Steve sunt ocupați până peste cap cu serviciul, iar în timpul săptămânii au o bonă/menajeră, Juanita, care locuiește cu ei de când cel mai mare băiat avea cinci ani.

Bella crede că mezinul, Felix, are o problemă. „Felix se agață mereu de mine", mi-a mărturisit. „Deși are opt ani, cere mai multă atenție, ziua și noaptea, decât ceilalți doi băieți la un loc, la vârsta lui. Mă întreb dacă nu m-am atașat corespunzător de el când era bebeluș, dar totuși cred că da. Chiar nu știu de ce este atât de vulnerabil."

Mă interesa de ce o deranjează pe Bella că Felix se agață de ea cu atâta disperare, precum și ce era în neregulă cu relația dintre ei. Am rugat-o pe Bella să îl întrebe pe Felix ce visează. Nu că aș fi căutat răspunsuri în visele lui Felix, însă mă gândeam că este un prilej ca Felix să vorbească, iar Bella să asculte.

Bella mi-a spus: „Felix a avut un coșmar îngrozitor în care era singur și nu găsea pe nimeni. L-am întrebat dacă a simțit vreodată ceva similar în realitate, deși eram convinsă că nu. M-a surprins când a răspuns că da. „Îmi amintesc că atunci când ne-am dus în vizită la fratele tău, în Țara Galilor, m-ai lăsat singur în mașină."

Când l-am auzit, mi-am adus și eu aminte. Fratele meu locuiește în pustietate și odată, când Felix avea aproape doi ani, adormise în mașină înainte să ajungem, așa că i-am dus pe frații lui înăuntru, am scos bagajele din mașină, și după aceea m-am dus să văd ce face. Se trezise și plângea.

M-a mâhnit teribil că își amintea. Am spus că îmi pare rău și „Nu ai rămas în mașină mai mult de cinci minute, dragul meu", și ne-am îmbrățișat. Am început să mă întreb cum de îl supără încă un incident neînsemnat petrecut cu șase ani în urmă".

O fi fost un incident neînsemnat pentru Bella, dar probabil nu și pentru Felix. Am întrebat-o dacă l-a mai lăsat pe Felix singur într-un loc necunoscut, fie înainte, fie după incidentul respectiv. A spus „Nu, dar când era mic, când avea un an și opt luni, a avut o faringită streptococică atât de severă, încât a trebuit internat. Antibioticele nu au avut efect și timp de o săptămână a fost în comă indusă și conectat la un aparat de respirație artificială. Cât timp a stat în comă, a fost și singur uneori, dar după ce l-au trezit, eu sau Steve am fost tot timpul alături de el".

„Bella", i-am spus, „ce cumplit, să ai băiatul atât de bolnav încât să trebuiască ținut în comă indusă." A răspuns, „A, n-a fost chiar așa de rău, adică n-a fost bine, dar am trecut și peste asta".

Am avut impresia că Bella mă respinge, că nu dorește să audă cuvintele mele de compătimire. Și imediat mi-am dat seama că își respinge și propriile sentimente legate de boala lui Felix. M-am simțit șocată și impresionată, încercând să îmi imaginez cât de mult a suferit băiețelul și mai ales cât de cumplit trebuie să fi fost pentru părinții lui. Bella a adăugat: „Steve se temea că va muri, dar eu nici nu mă puteam gândi". Am resimțit un alt val de tristețe și i-am spus și ei ce simt. Când am privit-o, am văzut că are lacrimi în ochi.

Am spus: „Cred că acesta este motivul pentru care Felix se agață atât de mult de tine, fiindcă a trebuit să se agațe de viață. Deși cât a stat în comă nu putea fi conștient că nu este nimeni alături de el, este posibil să fi simțit acest lucru în mod inconștient, ceea ce poate explica de ce are coșmaruri că este singur".

Indiferent dacă aveam sau nu dreptate, Bella a găsit că explicația mea poate fi o justificare pentru comportamentul lui Felix. Și astfel i-a fost mai ușor să îl înțeleagă.

O altă consecință a conversației dintre noi a fost că Bella și-a permis în sfârșit să conștientizeze tristețea și teama că l-ar fi putut pierde pe Felix, stări pe care le reprimase atât de mult timp. Este normal să avem tendința să uităm de sentimentele dificile, dar astfel riscăm să nu le recunoaștem pe ale celorlalți, inclusiv pe ale copiilor noștri. Tot timpul în care Bella își reprima propriile sentimente legate de boala lui Felix, sentimentele lui Felix o iritau.

Când Bella și-a permis în sfârșit să retrăiască groaza că Felix ar fi putut să moară, nu a fost copleșită, așa cum se temuse. „Credeam că e vina lui Felix că se agață de mine atât de disperat. Îmi ziceam, frații tăi n-au nimic, tu de ce ești așa? Îmi dau seama acum că nu poți învinovăți pe nimeni pentru sentimentele pe care le are."

După ce am vorbit, a avut și Bella un vis — de fapt, un coșmar. A visat că două dintre nepoatele ei și cu Felix s-au dus să înoate în mare, în condiții periculoase. Fetele au fost salvate, dar Felix s-a înecat. Bella s-a trezit brusc, înlăcrămată și îndurerată, s-a dus în camera lui Felix, care dormea dus, teafăr. A izbit-o ironia — de obicei Felix era cel care venea noaptea în camera părinților.

Mai nou, când Bella se enervează pe Felix, își spune că e vina ei. Nu e sigură dacă este din pricină că Felix este mai puțin dependent de ea, că pe ea nu o mai deranjează atât de mult comportamentul lui sau că se gândește mai mult la el, sau toate trei.

Sunt la fel de numeroase motivele pentru care copiii se smiorcăie sau se agață de părinți pe cât sunt de numeroși copiii și relațiile cu fiecare dintre părinți în parte. Am prezentat cazul de mai sus nu pentru că boala gravă a copilului ar fi un motiv des întâlnit pentru acest tip de comportament. Ci fiindcă refuzul

părintelui de a fi sensibil la sentimentele declanșate în el de comportamentul copilului pune obstacole în calea relației dintre părinte și copil, împiedică apropierea dintre ei și reduce șansele copilului de a fi fericit.

Recunoașterea și validarea sentimentelor — ale noastre și ale copiilor — sunt importante nu doar pentru sănătatea mintală a noastră și a lor, ci și pentru a ne da seama de ce resimțim anumite emoții și pentru a avea o înțelegere mai profundă a motivelor care ne determină comportamentul.

Toate sentimentele — disperarea de a nu se despărți de părinți, teama de fantomele din dulap sau de monștrii de sub pat, tristețea fără un motiv anume sau frustrarea care scapă de sub control — încep să aibă sens odată ce le punem în contextul potrivit. Numai pentru că nu vi se pare evident acest context, nu înseamnă că nu există. Primul pas este să acceptați sentimentul copilului, cu scopul de a-i înțelege comportamentul. Astfel, îl veți putea tolera și veți putea colabora cu copilul pentru găsirea de soluții la problema respectivă.

MINCIUNILE PĂRINȚILOR

Uneori familiile au secrete care sunt, de fapt, minciuni. Poate că nu vi se par așa; poate că vă gândiți că sunt informații de care copilul nu are nevoie sau care i-ar putea face rău.

Dar când într-o familie există informații care nu se spun sau chiar minciuni, acest lucru va avea un impact, chiar dacă ceilalți membri ai familiei nu sunt conștienți de existența secretului, deoarece vor simți instinctiv că li se ascunde ceva.

Dacă mințiți sau ascundeți ceva pentru a proteja copiii de realitatea unei situații, vor ajunge să nu se mai încreadă

în instincte. Ceea ce le spuneți dumneavoastră le contrazice intuiția. Se vor simți stânjeniți și, dacă nu vor reuși să identifice cauza disconfortului, se vor manifesta într-un mod deranjant.

Cazul de mai jos ne-a fost prezentat când studiam să devin psihoterapeut, cu scopul de a ilustra acest fenomen.

Domnul și doamna X se duc la un terapeut, dr. F, în legătură cu fiul lor adolescent, A. Comportamentul lui A, spun părinții, a scăpat de sub control. Chiulește de la școală, consumă droguri și alcool, este morocănos și necomunicativ și fură bani din poșeta mamei. Părinții ar vrea să știe cum pot pune capăt situației.

Doctorul îi lămurește că, atunci când un copil devine adolescent, simte nevoia să se separe de părinți, să își formeze propriul trib sau să se alăture unuia nou. Când consideră că și-a stabilit noua identitate, separată de cea a părinților, nu mai simte nevoia să îi respingă atât de mult pe aceștia și lucrurile se îndreaptă. Soții X insistă că în cazul fiului lor lucrurile au mers prea departe.

Doctorul îi întreabă despre copilăria lui A. Felul în care soții X descriu ce băiețel normal și fericit a fost A pare banal, stângaci și lipsit de detalii. Soții fac schimb de priviri, de parcă își comunică ceva secret. Doctorului nu îi scapă acest lucru. Îi întreabă:

— Ce îmi ascundeți?

Soții tac și se privesc.

— Ați avut întotdeauna o căsnicie fericită? îi întreabă doctorul.

— Nu trăiam împreună pe atunci, spune într-un final domnul X. Soția îi aruncă o privire severă.

— Erați despărțiți când A era mic?

Soții mărturisesc. Domnul X nu este tatăl lui A, deși A nu știe acest lucru.

— Tatăl biologic al lui A, spune doamna X, nu era bun de nimic.

O înșela pe nevastă-sa, era bețiv și, când A avea un an și jumătate, a murit într-un accident de mașină fiind beat la volan.

— A nu are cum să își amintească de el. Oricum nu prea dădea pe acasă, spune doamna X.

— Probabil că nu își amintește de el conștient, dar îi simțea inconștient prezența, iar după aceea i-a resimțit absența, sugerează doctorul.

— Ne îngrijorează că are în gene acest tip de comportament, spune domnul X.

— Comportamentul, le spune doctorul, este o formă de comunicare, are un înțeles. Deci ce credeți că vrea să vă comunice A?

— Ne spune să ne ducem dracului, spune domnul X.

— I-ați spus lui A o minciună gogonată. Nu știe ce anume, dar se poate să simtă că ceva nu se leagă și îl deranjează lucrul acesta, spune doctorul.

— N-am mințit. Am ascuns adevărul, spun soții.

— Minciună prin omisiune, replică doctorul.

— Deci ce să facem? întreabă soții X.

— Nu vă voi spune ce să faceți. Însă mă gândesc că ar putea fi parte din problemă.

Soții decid să îi spună băiatului adevărul. Băiatul se înfurie. Află că tatăl său adevărat are un frate. Se duce să locuiască cu acesta, începe să învețe, termină cu brio școala și se duce la universitate.

Dorința soților s-a împlinit: băiatul și-a îndreptat comportamentul. Acum este nevoie să repare ruptura. Pentru

aceasta, trebuie să înțeleagă furia băiatului, să admită că au preferat să aibă o familie aparent ideală decât să îi mărturisească adevărul, să își asume impactul pe care a avut-o minciuna asupra băiatului, să îi ceară iertare și să accepte sentimentele acestuia. N-am aflat dacă au reușit, povestea se oprește aici.

Adesea, când am prefera ca ceva să nu se fi întâmplat sau să nu se întâmple, mințim prin omisiune. Este firesc să dorim să protejăm copiii de sentimentele dificile, dar nu sentimentele sunt problema, problema este că noi ne temem de sentimentele respective. Așadar, sunt încredințată că este mai bine să le spunem adevărul, de exemplu că dumneavoastră și partenerul nu vă înțelegeți, că vă străduiți să rezolvați neînțelegerile dintre dumneavoastră și sperați să reușiți, în loc să tăinuiți niște lucruri care ar afecta profund viața copilului. Dacă își face griji, liniștiți-l. Dacă nu îi spunem copilului vestea proastă într-o formă pe care o poate înțelege, el oricum va intui că ceva nu este în regulă și poate își va imagina ceva și mai grav.

Nu cred că este bine pentru copii să fie mințiți, fie și prin omisiune, așadar nu recomand să ascundeți veștile proaste, de exemplu moartea unui membru al familiei. Însă vestea trebuie comunicată împreună cu asigurarea că, deși în prezent suferiți cu toții, deși nu veți uita persoana respectivă, vă veți obișnui cu pierderea și viața va continua și va redeveni fericită. În același fel, dacă unul dintre părinți se mută de acasă, situația trebuie discutată înainte să se întâmple, iar copiii trebuie să cunoască planurile și rutina pe care părinții o propun pentru viitor — altfel spus, copiii trebuie asigurați că vor continua să își vadă ambii părinți în mod regulat și după un program prestabilit.

Comunicarea se face în mod diferit pentru fiecare vârstă. De exemplu, îi puteți spune copilului: „Nu mă simt bine. Mă duc la

doctor și, dacă am noroc, mă voi vindeca. Îmi pare rău dacă par cu gândurile aiurea. Mă îngrijorează boala". E mai bine decât să ținеți cancerul secret. Dacă ați adoptat copilul, este cel mai bine să îl informați încă de la început, într-un fel în care este în stare să priceapă la vârsta respectivă, astfel încât să știe dintotdeauna și să nu treacă prin șocul aflării veștii.

Nu putem proteja copiii de pierderile și calamitățile inevitabile ale vieții, însă putem fi alături de ei, le putem împărtăși sentimentele și îi putem ajuta să treacă peste supărări când, în mod inevitabil, calamitățile au loc.

Toți copiii au nevoie să fie asigurați că sunt importanți, doriți și iubiți, și nu doar prin cuvinte aruncate, ci și prin felul în care vă arătați dragostea, prin aceea că vi se luminează chipul când îi vedeți, prin interacțiunile de zi cu zi, prin faptul că îi includeți în viața dumneavoastră și vă faceți timp să vă bucurați de ei și de compania lor. Este dificil să le oferiți toate acestea dacă tăinuiți ceva ce îi privește. Au dreptul să afle.

MINCIUNILE COPIILOR

Când fiica mea a început gimnaziul, cu ocazia deschiderii anului școlar, directoarea, Margaret Connell, ne-a privit pe rând pe fiecare și ne-a spus fără ocolișuri după cum urmează: „Copilul dumneavoastră vă va minți". Mi-am zis: „A, nu fiica mea, avem o relație minunată". A continuat: „Chiar dacă aveți impresia că fiica dumneavoastră vă spune absolut tot, vă va minți când va deveni adolescentă și va fi de datoria dumneavoastră să nu faceți din țânțar armăsar".

Când am întrebat-o peste câțiva ani ce a vrut să spună, Margaret m-a lămurit: „Toată lumea minte. Dintre toate abaterile

pe care le comitem, minciuna este cea mai răspândită, dar și cea căreia îi acordăm cea mai mică importanță. Însă nu știu de ce părinții par să o considere păcatul capital. Dacă un copil face ceva ce n-ar fi trebuit, ceva neînsemnat de altfel, dar nu recunoaște, părinții spun: «O cunosc pe fiică-mea, o fi având ea defectele ei, dar nu minte». Și problema e că astfel copilul este încolțit și părinții nu vor reuși niciodată să afle adevărul, indiferent despre ce e vorba".

Toți copiii mint; mint și adulții. E minunat când suntem sinceri, fiindcă ne dă prilejul să avem un dialog real și să ne cunoaștem cu adevărat. Dar cu toții mințim și nu trebuie să privim copiii ca pe niște păcătoși dacă mint și ei.

La urma urmei, copiii află de la noi că minciuna este uneori admisibilă în cultura noastră. Îi învățăm să nu mintă, după care îi obligăm să îi spună bunicii că se bucură de fularul urât pe care l-a tricotat pentru ei de Crăciun al treilea an la rând. Dacă vă gândiți, copiii trebuie să învețe o lecție complicată despre când este totuși acceptabilă minciuna.

Copiii văd că părinții lor mint tot timpul. Vă aud când îi cereți partenerului, de exemplu, să le spună colegilor că nu îl puteți însoți la petrecerea de la firmă, când, de fapt, adevărul este că nu vreți. Copiii n-au de ce să presupună că pe ei nu îi mințiți după ce au fost martori la episoade de genul acesta, când ați reușit fără niciun efort să îi convingeți pe ceilalți că adevărul este altul decât în realitate.

Dacă vă gândiți, minciuna este o mare realizare pentru copil. Mai întâi este necesar să imagineze o realitate alternativă și să spună „Așa s-a întâmplat". Apoi trebuie să rețină alternativa alături de ceea ce s-a petrecut de fapt. Și trebuie să le distingă corect una de cealaltă pentru a putea minți eficient și — și aici intervine dificultatea — trebuie să țină cont și de ce gândiți sau știți deja dumneavoastră.

Un copil foarte mic poate încerca să vă păcălească, de exemplu să îi dea câinelui pe la spatele dumneavoastră din mâncarea care nu îi place, dar copiii nu reușesc să mintă în adevăratul sens al cuvântului decât în jurul vârstei de patru ani. Atunci simt că au o nouă superputere. „Uau, inventez ceva și toată lumea mă crede! Ce tare!"

Adesea, copiii mint fiindcă adulții din jur nu acceptă adevărul cu calm și fără să îi judece. Unii copii mint ca să scape de pedeapsă, alte minciuni sunt, de fapt, fantezii, alteori copilul încearcă să facă pe plac adultului sau să îi sară cuiva în ajutor.

Uneori copiii mint, dar spun adevărul pe plan emoțional. Când sunt întrebați ce este în neregulă și nu știu să explice, inventează o poveste care se potrivește cu sentimentele lor.

Într-o zi, când Flo avea trei ani, nu era în apele ei la grădiniță. Educatoarea a întrebat-o dacă are ceva. Flo a răspuns: „Mi-a murit peștișorul". Când am venit să o iau, educatoarea mi-a redat conversația, iar eu am spus: „Dar n-am avut niciodată pești".

Când m-am gândit mai bine, mi-am dat seama că Flo spusese un fel de adevăr. Murise mătușa mea la care ținusem foarte mult și eram evident necăjită. Flo cu siguranță m-a văzut plângând; poate că nu i-am acordat suficientă atenție; poate că nu i-am răspuns când mi-a vorbit; și în general, deși eram alături de ea fizic, nu mă gândeam și nu comunicam cu ea ca de obicei. Poate că echivala tristețea cauzată de comportamentul meu cu pierderea unui peștișor? Sau, mai bine zis, putea concepe și accepta moartea unui peștișor, dar cumplita, nemărginita pierdere a cuiva drag mie trebuia redusă la valoarea unui peștișor înainte să o poată accepta. I-am spus educatoarei ce gândeam.

Este mai ușor pentru un copil să se agațe de o fantezie decât să facă față realității și trebuie să respectăm acest lucru. Dar, dacă ajutăm copilul să se exprime și îi descriem și sentimentele

noastre, va învăța să nu mai transmită un adevăr emoțional printr-o minciună. Însă acest proces de învățare durează ani întregi.

Uneori fantezia este o formă de autoliniștire și, ca în cazul oricărei manifestări aberante, trebuie să căutăm sentimentele din spatele manifestării în loc să condamnăm copilul. Dacă nu poate face față proporțiilor situației, așa cum fiica mea nu a putut înțelege semnificația morții mătușii, o va reduce la moartea unui pește sau alt echivalent pe care îl poate conceptualiza.

Însă copilul mai mare minte din mai multe motive. După cum vă așteptați probabil, cuvintele înțelepte ale domnișoarei Connell s-au adeverit și Flo m-a mințit, la cincisprezece ani. Când am aflat, mi-am adus aminte de cuvintele domnișoarei Connell și nu am considerat acest episod cea mai gravă tragedie care s-a abătut vreodată asupra mea.

Am preferat să ascult explicația fiicei mele. Ea și cu o prietenă și-au mințit părinții că învață una la cealaltă acasă, dar, de fapt, s-au dus la barul studenților de la universitatea din apropiere.

Am ascultat-o când mi-a spus că a fost nevoită să mă mintă, fiindcă știa că nu o voi lăsa să se ducă! Era adevărat, firește, n-aș fi lăsat-o, fiindcă era ilegal: nu numai că era minoră și nu avea voie să consume alcool, era un bar privat în care nu aveau voie să intre.

Dar i-am spus că motivul principal pentru care nu i-aș fi permis să se ducă era că mi-ar fi fost teamă. Fiindcă la cincisprezece ani și eu am avut aventuri similare și nu le-am spus nimic părinților. Și, când mă gândesc la propriile mele escapade, îmi dau seama că mă pusesem singură în situații periculoase și că am avut noroc să scap teafără.

I-am spus că nu sunt pregătită să o las să treacă prin pericolele pe care mi le asumasem la vârsta ei, când am băut prea mult și am încercat să impresionez persoane care erau mai în vârstă

decât mine și pe care le consideram mai sofisticate, când m-am lăsat dusă de val. I-am spus că trebuie să aștepte până am încredere să o las să facă lucruri de acest gen și i-am spus că înțeleg că se simte frustrată. Într-adevăr, anul următor, am avut curajul să o las mai liberă. La șaisprezece ani, i-am dat voie să se ducă la un festival de muzică cu un grup de tineri și niciunul dintre ei nu a pățit nimic. Înainte să plece, mi-am exprimat temerile: Ce ai să faci dacă ți se descarcă telefonul și nu e nimeni cunoscut în preajmă? Cum îți dai seama dacă drogurile care ți se oferă sunt periculoase? (O întrebare-capcană foarte ingenioasă din partea mea.) Răspunsurile ei m-au liniștit.

Acum, că Flo e adult, îi place să mă sperie cu povești pe care la vremea respectivă a omis să mi le relateze. Se pare că la 3 dimineața cortul lor era singurul care nu ardea, așa că ea și cu prietena ei au plecat de la locul de campare, au mers kilometri întregi pe jos până la gară și au dormit acolo. O aventură minunată pentru două fete de șaisprezece ani. Flo nu mi-a mărturisit atunci, fiindcă i-a plăcut ideea de a avea un secret.

E mai bine să nu exagerați când copilul face sau vă spune ceva ce vă sperie, fiindcă astfel mențineți canalul de comunicare dintre dumneavoastră deschis. Poate că exagerasem cu temerile mele și am dat impresia că nu voi putea face față dacă îmi spune ce s-a întâmplat și de aceea a așteptat atât de mulți ani până să îmi mărturisească.

Când copilul dumneavoastră devine adolescent, aduceți-vă aminte de propria adolescență, când vă răzvrăteați împotriva constrângerilor impuse de părinții care voiau ca temerile lor să nu se adeverească. Adolescenții simt nevoia să aibă secrete, de exemplu această aventură relativ inofensivă a fiicei mele. Au nevoie de intimitatea lor pentru a-și clădi identitatea. Adolescenții mint sau vă ascund anumite lucruri pentru a-și crea propriul spațiu. Nu că intenționează neapărat să facă niște lucruri foarte periculoase;

vor să țină secrete, ale lor sau ale grupului din care fac parte, fiindcă se separă de tribul familiei și părinților și își formează propriul trib.

Ideea este să mențineți deschisă comunicarea cu copilul de la naștere la maturitate. Este important să simtă că vă poate spune adevărul, că îi veți accepta toate sentimentele, până și — sau mai ales — sentimentele și manifestările pe care le considerați deranjante. Dacă nu are curajul să vi se adreseze dumneavoastră, cui să îi ceară ajutorul dacă, de pildă, este terorizat de colegi sau îl dezgustă avansurile instructorului de judo? Trebuie să acceptați sentimentele copilului fără să vă panicați și fără să îl judecați, trebuie să găsiți împreună soluții la problemele cu care se confruntă, și nu să îi dictați imediat ce să facă. Avem mai multă experiență decât copiii noștri și uneori, când ne spun ceva, este tentant să le dăm instrucțiuni, dar încercați să vă abțineți, astfel încât să încurajați copilul să aibă încredere în sine și să învețe să se descurce singur. Dacă îi dați ocazia să găsească singur soluții și îl ascultați când vi le prezintă, în loc să fiți un fel de oracol, copilul va fi mai înclinat să vă spună mereu adevărul.

Dacă un copil minte — sau manifestă un alt tip de comportament pe care ați dori să îl schimbați — în loc să reacționați, analizați motivele și sentimentele din spatele minciunii sau manifestărilor nepotrivite. Dacă înțelegeți și găsiți justificare pentru sentimentele respective, îi dați ocazia să găsească o cale mai acceptabilă de a se exprima și de a vă spune de ce are nevoie.

Margaret Connell mi-a povestit de o elevă. „Am avut o elevă care, de fiecare dată când se întâmpla un dezastru undeva în lume, ne spunea că una dintre victime e rudă cu ea. Indiferent dacă era vorba de un cutremur sau un accident feroviar, avea un văr de-al doilea sau un cumnat sau prieten de familie printre victime. După o vreme, mi-am dat seama că nu prea este posibil și că este tentată să mintă ca să i se ofere atenție și compasiune,

probabil pentru că nu i se oferă atenție sau înțelegere în mod obișnuit. Așa că inventa aceste scenarii improbabile pe baza știrilor din ziua respectivă."

Ca să depistăm sursa problemei, este important să privim în spatele minciunilor și să vedem ce lipsește din viața copilului, ce i se întâmplă, sau ce i s-a întâmplat, ca să provoace această nevoie acută de atenție și compasiune. Și să găsim și motivul pentru care se simte nevoit să meargă pe căi atât de ocolite pentru a-și satisface nevoile.

Probabil că vă ziceți, da, dar cu toate acestea, minciuna este reprobabilă. Însă o abordare severă și moralizatoare nu va determina copilul să fie mai sincer. Dimpotrivă, cercetările au arătat că astfel de abordări încurajează copilul să inventeze minciuni mai sofisticate.

Cercetătoarea Victoria Talwar a vizitat două școli din vestul Africii care difereau din perspectiva metodelor disciplinare. Una dintre școli era foarte similară cu o școală tipică din Europa Occidentală: dacă elevul nu se comporta adecvat, de exemplu spunea o minciună sau nu învăța bine, era trimis la o ședință de consiliere cu un profesor și poate era ținut după ore. Cealaltă școală avea pedepse corporale: copiii erau scoși în fața clasei și bătuți când greșeau.

Talwar a dorit să vadă care metodă educă elevii să spună adevărul, așa că a făcut un experiment în care copiii erau tentați să tragă cu ochiul. Invita copilul să intre în încăpere și îi spunea: „Stai aici, cu fața la perete. Eu am să scot trei obiecte în spatele tău. Trebuie să ghicești după zgomot ce este fiecare obiect". La al treilea obiect, îi păcălea și făcea un zgomot complet diferit, de exemplu asocia cântecelul de la o felicitare muzicală cu o minge de fotbal.

Înainte să ceară răspunsurile copiilor, le spunea: „Trebuie să ies puțin. Să nu te uiți!" Când se întorcea, întreba: „Așa-i că

nu te-ai uitat?" Copilul răspundea invariabil „Nu." Apoi Talwar întreba: „Care a fost al treilea obiect? Ți-ai dat seama după zgomot?" Aproape toți copiii au răspuns: „O minge de fotbal". Fiindcă se uitaseră. Aproape toți.

Talwar îi întreba atunci: „Cum de ți-ai dat seama? Te-ai uitat?" Și atunci măsura cât de mult și cât de eficient mint copiii. În școala mai puțin severă, unii copii au mințit, alții nu; proporția a fost cam aceeași cu cea măsurată în școli din alte țări. Dar copiii din școala cu pedepse corporale mințeau foarte ușor și convingător. Așadar, deși pedepsea fără milă minciuna, școala devenise o mașină de produs mincinoși de mare succes — lucru pe care directoarea fiicei mele, Margaret Connell, îl știuse dintotdeauna.

Când copilul minte — și spun „când" și nu „dacă" —, gândiți-vă ce motive are pentru a minți. Este într-o fază de dezvoltare anume, vă copiază pe dumneavoastră, își creează propriul spațiu intim, inventează ca să vă comunice un sentiment, încearcă să evite o pedeapsă sau să evite să vă supere? Dacă minciuna e problema, mai bine analizați situația și aflați motivul din spatele minciunii, în loc să vă grăbiți să pedepsiți copilul. Pedeapsa nu-l va face decât să se străduiască să mintă mai eficient data viitoare.

Cu cât îl judecați mai sever, cu cât îl pedepsiți mai aspru, cu atât scad șansele să vă mai mărturisească vreodată ceva. Va dori în continuare să vă facă să îl apreciați și să vă mândriți cu el, dar o va face lăsând deoparte sinceritatea, ascunzându-și adevărata fire, poate chiar periclitându-și sănătatea mintală. Sub un regim draconic nu se formează buni cetățeni cu o moralitate de excepție. Severitatea excesivă va împiedica și crearea unei relații reciproc satisfăcătoare între părinte și copil, ceea ce poate avea ca rezultat și incapacitatea copilului de a forma mai târziu relații sănătoase, care să îi aducă bucurie.

Nu uitați cuvintele lui Margaret Connell: „Copilul dumneavoastră vă va minți și va fi de datoria dumneavoastră să nu faceți din țânțar armăsar".

LIMITELE: DEFINIȚI-VĂ PE DUMNEAVOASTRĂ, ȘI NU PE COPIL

Copiii — și nu numai — au nevoie și de dragoste, și de limite, nu fie de una, fie de cealaltă.

Limitele sunt importante în orice relație. Limita este linia metaforică pe care o trasați în nisip și peste care celălalt nu are voie să pășească. Dincolo de linie este limita răbdării dumneavoastră și, dacă este depășită, vă pierdeți calmul și nu vă mai puteți controla enervarea.

De aceea este bine să stabiliți limitele înainte de a vă pierde cu firea. Un exemplu este să spuneți ceva de genul „Nu te las să te joci cu cheile" și să luați cheile. Limita trebuie declarată calm, dar cu fermitate. Dacă vă ieșiți din fire, puteți speria copilul cu reacția pe care o veți avea, de exemplu dacă îi smulgeți cheile din mână și urlați la el.

Uneori părinților le este greu să stabilească limite. De exemplu, când copilul mult-dorit sosește după multe pierderi de sarcină, prin inseminare artificială sau, în mod tragic, după moartea altui copil. Părinții sunt atât de orbiți de dragoste în fața unui asemenea miracol fericit, încât nu își mai cunosc limitele și își adoră odrasla ca pe un zeu. Fără limite, copilul nu va învăța unde sunt limitele răbdării celor din jur și, dacă va crește având impresia că totul îi este permis, va trece de la stimă de sine la aroganță. Cu toții avem limite care conferă structură vieții, astfel

încât să putem trăi în societate, și nici copiii nu fac excepție. Obișnuiți-vă să stabiliți limitele descriindu-vă pe dumneavoastră, și nu pe copil, de exemplu „Nu te las să te joci cu cheile", în loc de „Ești prea mic să te joci cu cheile". Chiar dacă bebelușul încă nu înțelege cuvintele, este bine să vă obișnuiți cu acest fel de a formula interdicțiile. Mai târziu, când îi comunicați adolescentului ce nu are voie să facă, îi va fi mai ușor să audă „Vreau să te întorci la ora zece, ca să fiu eu liniștit", decât „Nu am încredere în tine să te las să vii după ora zece".

Iată un fragment dintr-un e-mail primit de la o prietenă căreia tocmai îi prezentasem teoria descrisă mai sus:

> Aseară, în loc să îi spun, ca de obicei, „Treci la spălat pe dinți! La spălat pe dinți imediat! Ți-am spus de patru ori, nu-ți mai spun încă o dată, nu te mai las cu tableta dacă nu te duci în secunda asta și așa mai departe" am spus: „Sunt foarte obosită în seara asta și m-am săturat până peste cap să te cicălesc să te speli pe dinți. Poți te rog frumos să te speli?" Și s-a dus să se spele pe dinți. E un scump.

Dacă doriți ca limitele să fie eficiente, nu aruncați cu amenințări goale. Înainte să devină evident că amenințarea nu va fi pusă în practică, aceasta îl sperie pe copil, îl zăpăcește și nu îl învață să fie mai atent. Și dacă se obișnuiește că amenințările nu au niciodată efect, nu vă va mai lua în serios. Așa că țineți-vă de cuvânt, nu vă răzgândiți și nu îi dați înapoi cheile (sau ce altceva ați interzis). E posibil să urmeze o criză de țipete, dar puteți să consolați copilul supărat fără să renunțați la chei și la limita impusă.

Cu bebelușii și copiii foarte mici puteți impune limita luând în brațe copilul și îndepărtându-l de locul sau obiectul interzis. Însă arătați-i respect. Respectul nu înseamnă „răsfăț".

De exemplu, îi spuneți: „Nu te pot lăsa să chinuiești câinele, așa că am să te iau în brațe și am să te duc de lângă câine". Chiar dacă încă nu vorbește, tonul dumneavoastră calm și blând și îndepărtarea de activitate va învăța copilul că nu sunteți de acord cu ce făcea.

Sau: „Te-am scos din sală fiindcă nu e voie să faci zgomot când vorbește cineva". Se poate să nu înțeleagă ce ați spus, dar va începe să înțeleagă instinctiv ce este sau nu este permis. Dacă cel mic mânuiește pianul de jucărie ca pe o armă, îi puteți arăta cum să cânte la el, în loc să lovească cu el sau să îl arunce. Apoi îi spuneți: „Dacă nu cânți la pian în loc să lovești cu el, ți-l iau". Iar apoi, dacă nu încetează să fie violent, îi luați jucăria.

Vorbiți calm, blând și ferm, faceți ce ați spus că veți face și fiți consecvent. Avantajul de a nu face amenințări goale și de a îndepărta fizic copilul este că învață să vă ia în serios. Spusele dumneavoastră se adeveresc mereu. Ceea ce m-a surprins pe mine în cazul acestei abordări este că, la vârsta la care copilul este prea mare ca să mai poată fi luat în brațe, a învățat deja să vă ia în serios și vă ascultă, deși nu-l mai puteți îndepărta fizic din locul nepermis. Dacă ați trecut deja de această etapă și copilul este prea greu pentru a-l lua în brațe, este important să exprimați limitele definindu-vă pe dumneavoastră, nu pe el, și fără să începeți un război al motivelor (vezi mai jos, pag. 252–255). Nu uitați: nu sunteți inamici. Și dumneavoastră, și copilul vreți ca el să fie mulțumit. Pentru aceasta trebuie să îl ascultați, să manifestați empatie, să îi controlați frustrarea și să știți când trebuie să fiți ferm (când simțiți că vă ieșiți din fire, când copilul este în pericol, sau, mai degrabă, când nu vă mai puteți controla temerile privind siguranța sa) și când să fiți flexibil. Puteți fi flexibil, de exemplu, când o schimbare de plan sau renunțarea la niște așteptări nu au efecte nocive pe termen lung, când fermitatea este doar de dragul aparențelor, când simțiți că începeți să manipulați copilul, în loc

să comunicați cu el. În timp ce scriam aceste cuvinte, ascultam cu o ureche niște copii care se jucau în grădina vecină. Făceau gălăgie și păreau să devină de-a dreptul isterici. Apoi am auzit vocea unui adult: „Nu mai suport zgomotul. Fie vă jucați în liniște afară, fie va trebui să intrați în casă". Mi-a plăcut vocea aceea fermă și calmă și m-am simțit în siguranță, de parcă aș fi fost unul dintre copiii care pierduse controlul și avea nevoie de impunerea unei limite. După o vreme, iar au început să facă gălăgie, iar femeia a ieșit și le-a ordonat: „Gata, intrați", și au intrat cu toții. Știau că nu glumește.

Este util și să încercați să evitați negațiile. În loc să spuneți „Nu picta pe pereți", spuneți „Pereții nu sunt pentru pictat, hârtia e pentru pictat. Poftim niște hârtie". În exemplul de mai jos, mama lui Aoife, Gina, a învățat să repare ruptura exact în acest fel.

> Tocmai am trăit un moment minunat. Aoife se spăla pe mâini după ce a pictat și a umplut un vas cu apă și l-a pus cu grijă deoparte. I-am spus: „Ce grijă ai avut, Aoife", iar ea a spus: „Da, așa e" — și m-a îmbrățișat. Mi-am dat seama că, în loc să o laud, de obicei spuneam „Nu vărsa apa", „Nu uda podeaua". Îmbrățișarea a fost premiul pentru că am fost o mamă bună.

La început, impunem limite pentru siguranța copilului. Îi spunem „Joacă-te în grădină și nu pe stradă, fiindcă pe stradă e periculos". Apoi îl învățăm să respecte mediul și oamenii din jur. Adesea, când părinții impun o limită, se prefac că nu îi privește personal. Spun ceva de genul „Trebuie să stingi televizorul la sfârșitul programului, fiindcă te-ai uitat prea mult". Astfel, limita definește copilul. Nimănui nu îi place să fie definit sau să i se spună de ce are nevoie când crede contrariul. În acest caz, ar

trebui spus: „Nu mai vreau să mă uit la televizor, așa că am să îl sting". Nu numai că e bine să vă definiți în loc să vă prefaceți (și să vă mințiți) că sunteți obiectiv, oferiți și un exemplu bun de urmat. Îi arătați copilului că sunteți atent la sentimentele dumneavoastră, vă dați seama ce vreți și apoi luați măsuri. Așa ne păstrăm sănătatea mintală.

Probabil că ați citit că nu se recomandă ca cei mici să se uite la televizor mai mult de o oră pe zi, așa că vi se pare că afirmați un adevăr obiectiv când le spuneți că s-au uitat prea mult și că trebuie să stingeți televizorul. Dar lor nu li se pare că a fost prea mult, așa că porniți un schimb nedorit de argumente. Așadar, definiți-vă, stabiliți limita cu o afirmație care să fie despre dumneavoastră, mărturisiți-vă sentimentele: „Mă deranjează că te uiți prea mult la televizor, așa că am să-l sting după ce se termină programul. Vrei să ne jucăm ceva sau mă ajuți să pregătesc cina?"

Dacă vă ieșiți din fire, traumatizați copilul și îl descurajați să comunice. Este mult mai bine să știți ce puteți tolera și să impuneți cu strictețe limite copilului în așa fel încât să nu ajungă să vă scoată din sărite. Prin impunerea unei limite opriți comportamentul deranjant, înainte să vă pierdeți răbdarea.

Așadar, dacă știți că după două ore de meme-uri sau de desene animate pe YouTube vă ieșiți din fire, nu permiteți copilului să depășească două ore de vizionare. Limitele sunt nu numai în interesul copilului, ci și în interesul părintelui, degeaba încercăm să ne prefacem că nu este așa.

Dacă vă prefaceți că aveți motive mai nobile pentru impunerea de limite, veți învăța copilul să își ascundă motivele adevărate în spatele unor pretenții. Astfel veți îngreuna comunicarea, fiindcă el va deveni foarte priceput la jocul cu inventatul de motive nobile, în loc să vă mărturisească sincer ce simte. Vă va fi mai ușor să aveți conversațiile dificile — despre sexualitate și pornografie, despre rețelele de socializare, despre stres și obligații,

și sentimente — dacă de la început v-ați obișnuit să comunicați cu claritate, să vă împărtășiți sentimentele, să ascultați copilul și să îl luați în serios.

Dacă inventați motive pentru limitele pe care le impuneți, chiar dacă sună rezonabil, nu faceți decât să vă îngreunați singur situația. „Dar tati mă lasă să stau până la opt, de ce mă trimiți la culcare la șapte și jumătate?" „Cine are dreptate?" se va întreba copilul. Adevărul poate fi: „Lui tati nu îi pasă dacă stai treaz până la opt, însă mie da. Iar astăzi vreau să te culci la șapte și jumătate fiindcă vreau să mă uit la o emisiune la opt fără să mă deranjezi".

Le datorăm copiilor sinceritate, ceea ce înseamnă că trebuie să ne recunoaștem sentimentele în loc să ne prefacem că nu avem așa ceva. Firește că stabilim ora de culcare în funcție de sentimentele și preferințele personale și nu are niciun sens să ne prefacem că nu este așa.

Mai mult, copiii ajung să nutrească resentimente dacă li se pare că regulile sunt arbitrare. Într-o familie, copilul cel mare suferea de o tulburare de spectru autist. Cerea să i se spună dinainte ce are să se întâmple și când și nu permitea devieri de la rutina sa zilnică. Părinții au crescut și băieții mai mici după aceeași rutină și cu aceleași reguli, fiindcă li se părea că ar fi fost „nedrept" dacă le-ar fi permis flexibilitatea de care nu avusese parte cel mare. „John trebuia să se culce la ora opt când avea doisprezece ani, așa că și tu trebuie să te culci tot la ora opt", le spuneau băieților. Dacă sunteți atât de inflexibil și refuzați să vedeți fiecare copil în parte ca individ unic, copilul va ajunge să vă urască, pe dumneavoastră sau pe frați. Iar ura înăbușită duce la multe necazuri.

O regulă generală după care să vă ghidați este să definiți regula în funcție de preferințele dumneavoastră. De exemplu, să zicem că vă deranjează muzica dată la maximum. Copilul

ascultă absorbit. Dumneavoastră, pe de altă parte, începeți să vă enervați. Cu alte cuvinte, vă apropiați de limita toleranței. Definiți-vă, descrieți cum vă simțiți și nu definiți copilul. Spuneți: „Mă deranjează muzica, e prea tare. Te rog să dai mai încet", în loc de: „Asculți prea tare muzică, dă mai încet".

Părinții mei nu se defineau niciodată pe ei înșiși când îmi dădeau ordine sau când stabileau limite și îmi amintesc ce frustrant era. Deși la vremea respectivă nu îmi dădeam seama prea bine ce mă deranjează, simțeam că nu este în regulă cum procedează și mă simțeam furioasă și însingurată.

Am decis că atunci când voi deveni mamă voi face lucrurile altfel. Voi fi sinceră. Voi spune adevărul. Nu că nu mi-ar fi fost teamă să recunosc că sunt egoistă când îi spuneam fiicei mele că îmi este frig și mă plictisesc și de aceea vreau să plec de la locul de joacă, însă a ieșit bine până la urmă. Fiindcă am dat exemplu de sinceritate, fiica mea a învățat să își exprime și ea dorințele și sentimentele. Și nu am intrat niciodată într-un război de argumente.

Ce este un război de argumente? Când participanții aruncă cu argumente obiective și se prefac că decizia nu este deloc afectată de sentimente, până când conflictul escaladează. De exemplu:

ADULTUL: Trebuie să plecăm fiindcă trebuie să gătesc.
COPILUL: Ba nu. Putem mânca ce a rămas de ieri.
ADULTUL: Oricum e ora prânzului.
COPILUL: Nu mi-e foame și sunt mere în geantă dacă vrei.
ADULTUL: Trebuie să mănânci mâncare gătită și mergem acasă și gata.
COPILUL: Uaaaaaaa!

Dacă vă treziți deseori încleștat în astfel de bătălii, este pentru că ați învățat copilul să joace tenis cu argumente. Poate că vi se

pare că e mai indicat sau că nu păreți egoist dacă dați un motiv care este legat de dumneavoastră („E ora mesei!"), dar dacă nu este motivul adevărat pentru care vreți să plecați de la locul de joacă — să zicem că motivul adevărat este că vă este dumneavoastră foame —, îi dați prilej copilului să răspundă cu argumente la rândul său. Nu are cum să vă contrazică dacă spuneți că doriți să mâncați de prânz.

Puteți scăpa de acest tip de conflict dacă descrieți cum vă simțiți și spuneți ce vreți. E mai ușor de negociat când toată lumea își împărtășește sentimentele, în loc să pretindă că motivul este unul obiectiv.

Așa că urmați exemplul de mai jos:

ADULTUL: Trebuie să plecăm fiindcă vreau să mănânc de prânz.

COPILUL: Nu vreau să plec.

ADULTUL: Îmi pare rău că nu vrei să pleci, dar mă enervez când îmi este foame. Te mai las două minute să termini jocul și apoi plecăm.

După care vă țineți de cuvânt.

Îmi amintesc ce plăcut surprinsă am fost într-o zi când i-am spus fiicei mele că îmi este frig și mă plictisesc la locul de joacă și că plecăm în cinci minute, iar ea a negociat în avantajul meu: „Dacă vrei, plecăm în două minute!"

Un copil care este respectat, fiindcă i se ascultă părerea și este luat în serios, va fi mai puțin tentat să își manifeste frustrările, va prefera să găsească o cale de compromis și va avea înțelegere față de părinte. Un copil pe care nu îl ascultă nimeni va fi mai insistent. Copiii foarte mici încă nu se pot exprima clar, așa că trebuie observați cu atenție. Iată un studiu de caz care ilustrează ceea ce spuneam.

Fiul meu, Paul, care are șase ani, are tulburări de vorbire și de limbaj care probabil sunt de spectru autist, dar nu am primit un diagnostic oficial. Când era bebeluș, uneori mi se părea că trăim într-o zonă de război.

Când partenerul meu și cu mine am încercat să înțelegem lumea așa cum o vede el, lucrurile s-au îmbunătățit semnificativ. A trebuit să sacrificăm mult timp și efort pentru a-l observa și a învăța de la el. Ne-a arătat cum să fim răbdători. Am învățat când putem să îl îndemnăm să progreseze și când să îl lăsăm în pace. Avem și o fetiță, cu doi ani mai mare decât el. Fiindcă ea seamănă cu noi la fire, nu a trebuit să ne străduim atât de mult cu ea. Dar în timp ce îl observam pe fiul nostru, am început să o observăm și să o ascultăm mai atent și pe fiica noastră. Deși întotdeauna a fost o dulceață de copil, am observat că, de când o tratăm cu mai multă considerație, a început și ea să ne respecte mai mult.

LIMITELE IMPUSE COPIILOR MAI MARI ȘI ADOLESCENȚILOR

Când eram un băietan de 14 ani, tatăl meu era atât de neștiutor, încât nu-l răbdam prin preajmă. Dar când am împlinit douăzeci și unu de ani, am fost uluit să constat cât de mult învățase bătrânul în acești șapte ani.

– Mark Twain

Pare mult mai dificil de impus limite când copilul devine adolescent decât atunci când era mic. Este însă mai ușor dacă v-ați

obișnuit deja să vă definiți pe dumneavoastră, și nu pe el. Dar dacă nu, nu este niciodată prea târziu să începeți.

> Când fiul meu Ethan era adolescent, am trecut printr-o perioadă dificilă. Avusese și înainte probleme la școală — nimic serios. Dar înainte să împlinească șaisprezece ani, lucrurile au luat o întorsătură gravă. Într-o zi am fost sunat să îl iau de la secția de poliție fiindcă încercase să fure dintr-un supermarket. El și cu gașca sa de prieteni au umplut un cărucior cu bere și dulciuri și au încercat să iasă în fugă din magazin, cu căruciorul, fără să plătească. A spus că nu știe prea bine de ce a luat și el parte, s-a lăsat dus de val. Nu-i stătea deloc în fire. Pe de altă parte, am început să mă tem că poate tocmai asta este firea lui...

Bere și dulciuri. Cam așa arată adolescența — la jumătatea drumului dintre copilărie și maturitate. Cum credeți că fac față bieții copii? Vă amintiți ce perioadă dificilă a fost pentru dumneavoastră? Și cum putem noi, ca părinți, să facem față? Le puteți spune cum vă simțiți. „Dezamăgit" este un cuvânt preferat de părinți când copiii ajung la această vârstă. Este mult mai dureros pentru copil să audă că părintele se definește astfel decât când încearcă să își definească odrasla, de exemplu „Te comporți ca un idiot". Un alt instrument este lista de mai jos, care vă ajută să despărțiți problema în etape astfel încât adolescentul să înțeleagă prin ce trece. Așadar, copilul va învăța să aplice singur această metodă.

1. DEFINIȚI PROBLEMA

În acest caz: „Furtul din magazine este inacceptabil. Trebuie să înțelegem de ce s-a întâmplat și cum să facem ca să nu se mai repete. Mi-a fost îngrozitor de rușine când a trebuit să te iau de la poliție".

2. IDENTIFICAȚI SENTIMENTELE DIN SPATELE PROBLEMEI

Conversația poate urma modelul acesta: „Ce se întâmplă când vă întâlniți toți cinci băieți, fiindcă, luați separat, nu păreți să fiți infractori înnăscuți?"

„Nu știu."

„Nu-i nimic, nu te grăbi. Ce făceați înainte?"

„Glumeam și râdeam."

„Apoi ce s-a întâmplat?"

„Am început să ne provocăm unul pe altul."

„Apoi?"

„Pur și simplu, am făcut ce am zis."

„Mă întreb, oare problema nu este că vă îndemnați unul pe altul la prostii, vă lăsați duși de val și nu aveți niciunul dintre voi curajul să dea înapoi de frică să nu vă faceți de rușine?"

„Ba da."

3. GĂSIREA DE SOLUȚII ÎN COMUN

„Așadar, data viitoare când se întâmplă așa ceva — când ești pe punctul de a face ceva ce știi că nu e tocmai cea mai bună idee — cum te vei opri înainte ca lucrurile să scape de sub control?"

„Presupun că putem să ne imaginăm în loc să facem efectiv ceva. Să râdem ce amuzant ar fi dacă..."

„V-ați distra și așa, fără consecințele grave."
„Da."

Pașii 2 și 3 trebuie uneori repetați, fiindcă se poate să existe și alte probleme care trebuie discutate, de exemplu că adolescentul nu face față la așteptările de la școală sau altceva. Puteți spune ceva de genul „Oare nu erai deja furios și răzvrătit fiindcă ai fost pedepsit la școală?" Dar nu uitați: lăsați copilul să vină cu prima soluție.

Probabil că veți dori să stabiliți o limită pentru viitor. Definiți-vă pe dumneavoastră, și nu pe el.

Așadar, în loc să spuneți „Nu pot să am încredere în tine, ești pedepsit", spuneți mai bine „Vei rămâne acasă câteva săptămâni, fiindcă după episodul de la poliție vreau să stau liniștit o vreme. Vreau să te țin aproape". Este important să vă descrieți sentimentele.

Nu judecați copilul. Dacă îl etichetați drept incapabil, impulsiv, iresponsabil sau imatur, nu îl veți încuraja să se îndrepte. Limitele sunt utile, de exemplu, „Nu te mai las să ieși din casă până când nu îmi trece îngrijorarea", dar o atitudine punitivă intensifică încăpățânarea și nu facilitează comunicarea dintre părinte și copil. Nu încetați dialogul. Țineți-vă de cuvânt și urmăriți ce efect a avut soluția găsită.

Nu uitați: când vreți să stabiliți o limită, definiți-vă pe dumneavoastră, și nu pe copil. Prezentați-vă propriile sentimente drept motive — fiindcă, de fapt, aceasta este realitatea. De exemplu, copilul de treisprezece ani vrea să se întoarcă singur noaptea cu autobuzul. Îi puteți spune „Ai dreptate. Probabil că poți să iei autobuzul și știi să te comporți responsabil și vei ajunge teafăr. Problema este că îmi este mie teamă să te las. Trebuie să mă obișnuiesc întâi cu ideea că ai crescut și că poți avea singur grijă de tine. Trebuie să ai răbdare o vreme până când voi fi pregătit

să te las". Astfel, nu numai că impuneți limita, îi dați și exemplu de sinceritate. Adolescentul va înțelege că nu este vina lui că nu i se permite să ia autobuzul în toiul nopții, ci că este din pricina dumneavoastră. Oricum știa acest lucru, dar, dacă nu vă prefaceți că nu este așa, va accepta mai ușor decizia, iar relația dintre dumneavoastră și copil nu va avea de suferit.

ADOLESCENȚII ȘI ADULȚII TINERI

Deși e un clișeu, adolescența este doar o fază. Oamenii nu ajung la maturitate până când nu trec de (aproximativ) douăzeci și cinci de ani. Până atunci au tendința să ia decizii eronate și să își asume riscuri inutile. Se crede că este din pricină că lobul frontal, unde au loc procesele decizionale, nu este încă suficient de bine conectat cu restul creierului. În același timp, capacitatea de a simți entuziasm este la maximum. Adolescenții resimt mai profund orice experiență decât copiii mai mici sau adulții. Sunt foarte impulsivi, însă nu au capacitatea de a spune „Nu-i o idee bună" sau „Oprește-te". Unele persoane învață mai târziu să își controleze impulsurile, dar nu înseamnă că nu vor învăța niciodată să analizeze consecințele posibile înainte de a acționa. Majoritatea oamenilor reușesc mai devreme sau mai târziu.

Așa cum copilul de un an sau doi trece printr-o etapă în care își descoperă autonomia, adolescenții au nevoie de dragoste, de limite și de o doză sănătoasă de optimism din partea părinților că vor ajunge să își controleze emoțiile și impulsivitatea. Nu uitați: manifestările nepotrivite survin mai ales înainte de trecerea la o nouă etapă de dezvoltare. Este ca și cum copiii ar vedea emoțiile color, în timp ce noi le vedem în alb-negru. Este minunat dacă își pot canaliza energia emoțională în creativitate, spre exemplu

muzică sau în sport, dar nici ieșirile nepotrivite nu sunt o raritate. Iar datoria dumneavoastră ca părinți este să le definiți limitele, să îi ajutați să găsească soluții și, mai ales, să nu reacționați exagerat.

Cei trei pași de urmat — identificarea problemei, comunicarea și găsirea de soluții în comun — nu reprezintă singura metodă de a îndrepta problemele de comportament ale adolescentului. Fiecare familie poate găsi propria cale de a trece peste situații de acest gen și de a repara rupturile. Iată povestea Sophiei.

> Când am ajuns acasă de la serviciu, am simțit miros de fum de țigară. Am intrat în sufragerie, unde am găsit-o pe Camila, fiica mea, în vârstă de șaisprezece ani, cu prietena ei. Nu îmi plăcuse niciodată de această prietenă, fiindcă întotdeauna părea să treacă printr-o dramă personală.
>
> Așa că m-am întors către prietenă și am întrebat-o: „Ai fumat aici?" Fiica mea a răspuns încet: „Nu, mamă, am fumat amândouă", dar m-am prefăcut că nu aud și am continuat să o cert pe prietenă și să îi spun că nu accept să fumeze la mine în casă. Fiica mea bine crescută și-a ieșit din pepeni. A început să urle la mine: „Nu, mamă, eu am fumat! Las-o în pace! De ce nu asculți niciodată?"
>
> Când a plecat prietena, s-a liniștit. Eram șocată, fiindcă nu avusese niciodată astfel de ieșiri. I-am spus: „Sunt dezamăgită că mi-ai vorbit așa. Nu vreau să te mai văd în ochi. Du-te la tine în cameră". Când s-a întors soțul meu, Adam, i-am povestit ce s-a întâmplat. Mi-a amintit că și noi fumam în tinerețe și că mă apucasem de fumat chiar la vârsta Camilei. Și că fiica mea voia să îmi spună că s-a săturat că o privesc ca pe un îngeraș, iar pe prietena ei ca pe un diavol. A spus și că am judecat-o pripit pe prietena Camilei.

Adam m-a ajutat să văd lucrurile din perspectiva Camilei. Și când mi-am amintit ce înseamnă să fii adolescent, am început să mă calmez.

În timp ce stăteam de vorbă cu Adam, întindeam aluatul pentru o plăcintă umplută cu resturile de mâncare din ziua precedentă. Așa că am decupat din aluat literele pentru a scrie FUMATUL UCIDE și am decorat cu ele plăcinta. Așa doream să o împac pe fiica mea. Când a coborât la cină, era foarte sfioasă. Dar când a văzut plăcinta, a început să râdă, apoi am râs cu toții și s-a risipit tensiunea.

Camila a făcut o poză cu plăcinta, pe care a postat-o pe Facebook și a povestit cum am prins-o că fumează, cum am zbierat una la alta, și cum ne-am împăcat cu „plăcinta păcii". Una dintre prietene a comentat că ar fi trebuit să fac o plăcintă din mucuri de țigară și să o oblig să o mănânce, dar nici măcar eu nu aș merge atât de departe!

Nu uitați, când treceți printr-o perioadă dificilă cu adolescentul: dacă reușiți să îl ascultați și să vedeți situația din punctul lui de vedere, nu numai din al dumneavoastră, veți putea, nu peste mult timp, să vă amintiți cu zâmbete de scenarii de genul acesta. Cu alte cuvinte, veți reuși să reparați ruptura, mai ales dacă faceți primul pas. Puteți coace și dumneavoastră o plăcintă a păcii, dar probabil că veți prefera să vă folosiți de cuvinte.

Este important și să nu negați felul în care vă percepe. Ca adulți, nu mai evoluăm și nu ne mai dezvoltăm atât de rapid precum copiii noștri și se poate să avem despre adolescentul nostru o imagine care era corectă cu șase luni în urmă, dar nu mai este actuală. Acum șase luni poate că se bucura dacă îl ajutați cu temele de casă, însă astăzi orice ajutor i se pare jignitor și iritant. Nu uitați să nu îl contraziceți dacă vă spune că sunteți enervant sau că nu aveți dreptate. Deși, dacă simțiți că vă pierdeți

răbdarea, ajutați-l să își exprime nemulțumirea față de dumneavoastră într-o manieră pe care să o puteți tolera. Toate acestea vor fi mai ușor de îndeplinit dacă în familie există obiceiul ca toate experiențele, sentimentele și regulile să fie exprimate prin afirmații care definesc vorbitorul și nu îl critică pe celălalt.

Adolescentul își pierde temporar farmecul când își clădește propria identitate separată de familie și își dezvoltă trăsături de caracter noi care să îl ajute să se dezvolte și să se integreze în alte triburi. Nu v-ați pierdut copilașul mult-iubit. Odată ce se integrează cu succes în noile grupuri de prieteni de la liceu și apoi de la universitate, imboldul de a se separa de dumneavoastră pălește și vor redeveni vizibile trăsăturile pozitive. Creierul unui adolescent este uneori pradă unor instincte la fel de puternice precum cel al unui animal sălbatic. Și, deși poate fi dificil pentru dumneavoastră ca părinte să acceptați acest lucru, nu renunțați. Și fiți optimist: lobul frontal își va recupera întârzierea.

Comportamentul neadecvat al adolescenților și al tinerilor de douăzeci și ceva de ani este pricina, uneori, a nesiguranței pe care o resimt fiindcă nu își găsesc locul în viață. Nesiguranța este un fel de teamă și, uneori, când ne este teamă, instinctul ne îndeamnă să atacăm. Unii tineri duc lipsă de oportunități și oricum clădirea identității este o provocare nemaipomenită. Nu uitați: înainte de trecerea la următoarea etapă de dezvoltare trecem printr-o criză. Tinerii adulți au nevoie de înțelegere și sprijin pentru a-și găsi drumul în viață și adesea nu știu cum să se exprime altfel decât manifestându-și frustrările. Ceea ce este deranjant pentru cei din jur și pentru societate în general. Niciodată să nu etichetați pe cineva ca fiind „rău". Ajutați-l mai bine să primească ajutorul de care are nevoie. Nu uitați: a ajuta pe cineva înseamnă a-l învăța să se ajute singur. Dacă, pentru a fi cuiva de ajutor, preluăm sarcinile pe care ar trebui să fie în stare să le facă singur, îl privăm de oportunitatea de a acționa pe

cont propriu, ceea ce se poate să îl facă să se simtă și mai prost. De exemplu, este bine să ascultăm ideile copilului când dezbate la ce universitate să se înscrie, dar nu trebuie să îi influențăm alegerea. Îi putem aduce aminte că în general universitățile organizează zilele porților deschise, dar căutarea acestora și înscrierea trebuie să o lăsăm în sarcina lui. Îi putem împărtăși din experiența noastră, dar nu trebuie să mergem până acolo încât să îi dictăm ce să facă.

Dacă un adolescent are un comportament antisocial, dacă face ceva ce nici nu ne-am fi așteptat să facă îngerașul nostru, avem tendința, ca părinți, să spunem: „E vina anturajului". Fiecare părinte al fiecărui copil din grupul respectiv va spune același lucru. Pentru ceilalți părinți, copilul nostru este cel care îi corupe pe ceilalți. Este o tendință tipică și cu toții îi cădem pradă; în loc să recunoaștem responsabilitatea copilului nostru, îi învinovățim pe ceilalți și ne considerăm victime inocente. Însă problema nu este că unul sau altul din grup este „rău", ci că se iau unii după alții și presiunea grupului este irezistibilă. Gândiți-vă ce ați făcut dumneavoastră când erați adolescent și vă era teamă să faceți notă discordantă în grupul de prieteni.

Copiii și adolescenții experimentează, ceea ce este normal, dar firește că nu înseamnă că trebuie să găsiți acceptabile aceste experimente. Le puteți spune ce gândiți: „M-am înfuriat îngrozitor când..." „M-ai speriat când..." „Sunt supărat pe tine fiindcă..." Dar nu pierdeți ocazia de a împărtăși și sentimente pozitive: „Sunt mândru de tine..." „M-ai impresionat când..." „Ești atât de drăguț când..." și așa mai departe.

Dacă nu disprețuiți sentimentele copilului, dacă îl puteți asculta fără să îl judecați, dacă recunoașteți că este îndreptățit să se simtă într-un anumit fel, veți putea păstra deschisă comunicarea dintre dumneavoastră și el și va continua să vă mărturisească prin ce trece, indiferent de vârstă. Așa vă va fi mai ușor și

mai firesc să impuneți și să păstrați limitele — ale copilului și ale dumneavoastră.

Dacă a avut loc o ruptură, recomand să mărturisiți sincer ce rol ați jucat în ruptura respectivă. Dacă nu știți care a fost acesta, recomand să întrebați copilul (fără să deveniți defensiv) ce trebuie făcut pentru a vă împăca. Sau întrebați-l ce puteți face ca să comunicați mai ușor. Nu uitați că adulții nu au monopolul soluției corecte.

Este bine să țineți cont de următoarea regulă generală: definiți-vă pe dumneavoastră și sentimentele dumneavoastră, nu ale copilului. Așadar, spuneți „Nu am curajul să te las să mergi în baruri", și nu „Ești prea mic să te duci într-un bar".

O pacientă, Liv, mi-a povestit despre relația cu fiul ei adolescent, Matt, în vârstă de șaisprezece ani.

> Cu cât mai mult timp petrecem împreună — facem diverse lucruri împreună —, cu atât îmi este mai ușor să îi cer să facă diverse treburi prin casă, de exemplu să schimbe așternuturile sau să golească mașina de spălat vase. Când îi spun „Mă ajuți?" zice „Da, sigur". Dar dacă sunt ocupată cu ale mele sau muncesc mult la serviciu și sunt în lumea mea, când îl rog același lucru — „Mă ajuți?" —, de cele mai multe ori îmi răspunde, „Nu" sau chiar „Nu, în niciun caz". În trecut, ne certam la nesfârșit. Dar apoi aveam mai puțin de lucru și aveam timp să mă uit cu el la televizor sau să mergem la o pizza, și începeam și să cooperăm mai bine.
>
> Nu am descoperit acest lucru decât după zece ani. I-am spus soțului meu: „Nu poți să îți trăiești viața ta separată și apoi să dai buzna în viața lui Matt și să îi spui «Vreau să faci asta»". E ca și cum te-ai trezi cu un străin care intră peste tine în casă și îți ordonă ce să faci. Cu cât legătura dintre noi este mai puternică, cu atât este mai ușor să

rezolvăm problemele care apar și să negociem astfel încât să ieșim cu toții în avantaj.

Experiența lui Liv mi-a amintit că este important să petrecem mult timp cu copiii indiferent de vârstă și să îi ascultăm, nu doar să fim în aceeași cameră, fiecare cu ochii în propriul ecran, sau să ducem vieți separate, deși locuim în același spațiu. Trebuie să avem grijă să și comunicăm cu ei, nu este suficient să trăim alături de ei.

Când căile de comunicare sunt deschise, sunt mai ușoare conversațiile complicate, nuanțate, despre sex, droguri, bullying, prietenii, pornografie și internet. Aflând cum vede copilul și generația sa aceste lucruri, puteți să vă împărtășiți sentimentele și informațiile pe care le aveți și să evoluați împreună. Dacă nu vă lăsați influențat de opiniile și sentimentele copilului, nici el nu va asculta de sfaturile dumneavoastră înțelepte.

Dacă încercați să vă amintiți cum erați ca adolescent, veți reuși să găsiți mai multe în comun cu copilul dumneavoastră, deși rememorarea anilor de adolescență poate reprezenta o realizare neplăcută, ca în citatul de mai jos.

În speranța de a-l înțelege mai bine pe Bron, am citit jurnalele mele de când eram de vârsta lui. M-au îngrozit vulgaritatea și pedanteria.

– Evelyn Waugh, *Jurnal*, 1956

EXERCIȚIU: MAXIME DE URMAT ÎN COMPORTAMENT

- Definiți-vă pe dumneavoastră, și nu pe copil.
- Nu vă prefaceți că luați decizii obiective când, de fapt, vă lăsați ghidat de sentimente și preferințe.

- Nu uitați că nu sunteți inamici.
- Colaborați și găsiți soluții în comun, în loc să dictați copilului ce să facă.
- Lipsa de sinceritate cauzează o ruptură, care se poate repara numai prin revenirea la sinceritate.
- Nu uitați: copiii se comportă după modelul dat de dumneavoastră.

EXERCIȚIU: PRIVIȚI ADOLESCENTUL CA PE UN CHIRIAȘ

Dacă nu știți ce fel de limite să impuneți adolescentului mai mare, imaginați-vă că este un chiriaș care locuiește cu dumneavoastră. Și în acest caz ați impune niște reguli, dar le-ați stabili în funcție de preferințele dumneavoastră, fără să îl criticați pe chiriaș. De exemplu:

- „Aș prefera să îți ții bagajele la tine în cameră și nu pe hol."
- „Vreau să te întorci înainte de miezul nopții fiindcă nu pot adormi dacă știu că urmează să mă deranjezi când vii târziu."
- „Nu suport și nu permit ca farfuriile murdare să rămână în cameră."
- „Mașina de spălat vase este disponibilă oricând."

Dacă vă imaginați că tânărul din casa dumneavoastră este un chiriaș, și nu copilul dumneavoastră, vă va fi mai ușor să îi respectați intimitatea de care are nevoie.

Părinții trebuie să rețină următoarele: trebuie să practicați comportamentul pe care doriți să îl învețe copilul dumneavoastră. Trebuie să tolerați frustrarea, să fiți

flexibil, să rezolvați cu ușurință problemele care survin și să puteți vedea lucrurile din punctul de vedere al celuilalt.

ȘI ÎN SFÂRȘIT: CÂND SUNTEM CU TOȚII ADULȚI

Creșterea unui copil este cam așa: la început vă târâți ca melcul pe stradă fiindcă piciorușele copilașului nu pot face decât niște pași foarte mici. Apoi timp de o scurtă perioadă mergeți în același ritm, după care copilul vă depășește și trebuie să alergați după el. Această a treia perioadă este cea mai lungă. Aceasta este și perioada în care se culeg roadele investiției în timp, grijă, respect și dragoste. Atunci se vor vedea rezultatele stilului de atașament securizant, ale curiozității pe care ați încurajat-o și ale capacității de a-și cunoaște sentimentele, dorințele și nevoile, iar dumneavoastră veți avea prilejul să vă mândriți cu copilul dumneavoastră.

I-ați oferit o bază stabilă, emoțională și materială, deci dacă se mai rătăcește pe drum — cui nu i se întâmplă? — va avea un port adăpostit de furtuni în care să poată reveni pentru a căuta ajutor și consolare. Chiar și după ce dumneavoastră veți dispărea, fiindcă suntem cu toții muritori, această bază stabilă va rămâne în sufletul lor, clădită prin relația cu dumneavoastră, și îi va ajuta să își regăsească drumul.

Și, ajunși adulți, copiii se bucură dacă părinții se interesează de viețile lor, însă fără să se amestece. Întotdeauna ați fost o oglindă pentru copilul dumneavoastră. Părerea pe care o are despre sine va rămâne mereu influențată de opiniile dumneavoastră, de admirația dumneavoastră, de felul în care îl întâmpinați și relaționați cu el. Toate acestea nu încetează doar pentru că are drept de vot sau când are propriii copii, sau când iese la pensie, ci continuă. Când mama centenară zâmbește drăgăstos și

mândru copilului, acesta, chiar dacă are șaptezeci și cinci de ani, nu rămâne indiferent, dimpotrivă. Copiii ajunși adulți se bucură dacă părinții lor sunt mândri de ei, adesea mai mult decât de admirația și laudele celorlalți. Nu vă asumați reușitele lor (dacă nu își exprimă ei înșiși recunoștința), fiindcă nu doresc acest lucru, și nici nu vă prefaceți că nereușitele lor nu vă privesc.

Niciodată nu este prea târziu să reparați o ruptură, deși este mai bine dacă ambii sunteți încă în viață. Soluția, ca și până acum, este să cercetați ce sentimente se află în spatele comportamentului dumneavoastră, al amândurora, și să încercați să le înțelegeți. De exemplu, dacă vă simțiți jignit dacă fiul sau fiica dumneavoastră nu vă apreciază noul partener, nu presupuneți imediat că este egoist sau lipsit de considerație, ci gândiți-vă că poate este îngrijorat fiindcă vă iubește, astfel încât răspunsul dumneavoastră trebuie adresat acestei îngrijorări, în loc să vă exprimați supărarea fiindcă v-a spus un adevăr incomod. Rolurile se inversează uneori și vă puteți trezi că primiți sfaturi de la propriul copil.

Le poate fi de ajutor copiilor ajunși adulți să știe că greșelile noastre pot fi cauza deciziilor proaste pe care le-au luat. Îmi pare rău dacă vi se pare nedrept. Inițial am vrut să dau acestei cărți titlul „Nu-i corect", fiindcă adulții investesc mult timp în copiii lor și, oricât de multă grijă am avea, nu există nicio garanție când vine vorba de creșterea unui copil.

O greșeală pe care o fac unii părinți care consideră că și-au încheiat datoria de părinte este să intre în concurență cu copilul sau cu unul dintre copii, iar când acesta se laudă cu vreo realizare, simt nevoia să răspundă, lăudându-se la rândul lor cu ceva. Iată de exemplu povestea lui Julie.

> I-am spus mamei ce bine învață nepotul ei și, în loc să se bucure pentru noi, a început să îmi spună ce bine învăța

sora mea, ceea ce nu mi-a căzut bine, mai ales că nici nu era adevărat. Am avut impresia că vrea să îmi arate că e mai bună decât mine. Am întrebat-o de ce este atât de competitivă, dar ea s-a fâstâcit și a schimbat subiectul.

Poate că bunica și-a adus pur și simplu aminte ce mândră fusese și ea de fiicele ei, văzând mândria mamei, însă cu siguranță că reacția ei a fost una nepotrivită. Când copiii ajung adulți, este la fel de important să nu ne temem să recunoaștem că am greșit, să nu ne fâstâcim când facem o greșeală, ci să ne străduim să reparăm ruptura. Este util să luăm în considerare dacă aveam în trecut obiceiul de a deveni competitiv, de a găsi mereu argumente în favoarea noastră, de a ne încăpățâna să câștigăm, fiindcă se poate întâmpla să uităm de acest aspect când considerăm că ne-am încheiat datoria de părinte și să ne pomenim că revenim la un comportament nociv. Deși suntem acum cu toții adulți, din pricina dependenței din trecut și a legăturii dintre părinte și copil, părinții influențează încă în foarte mare parte felul în care copilul se privește pe sine sau își privește viața. Trebuie să fim atenți să nu îi desconsiderăm fără să vrem, ca în exemplul de mai sus, sau să ne simțim atât de aproape de ei, încât să îi includem în autocritica noastră.

Atașamentul dintre părinte și copil este una dintre cele mai importante relații din viața unui om, care îl formează, și este important să continuăm această relație manifestând nu numai dragoste, ci și respect față de copilul adult.

Așa cum am recomandat să vă amintiți de copilărie pentru a remarca felul în care o influențează copilăria dumneavoastră pe cea a copilului, este important să ne dăm seama de relația dintre noi și părinții noștri acum că suntem adulți și să ne gândim în ce măsură dorim să avem o relație similară cu copiii noștri, respectiv ce am dori să facem altfel.

Mai târziu, dacă avem norocul să trăim atât de mult, se poate să avem nevoie de copiii noștri să ia decizii legate de sfârșitul vieții noastre. Dacă am avut întotdeauna încredere în ei, ne va fi tuturor mai ușor. A avea un copil înseamnă să îl creșteți când este mic, să fiți adulți împreună și, în final, să deveniți dumneavoastră copilul de care trebuie să aibă el grijă. Va fi în avantajul tuturor dacă puteți fi flexibili și dacă puteți accepta cu ușurință trecerea de la un rol la altul.

Epilog

Îmbrăcatul, mesele, băița și culcarea...

Haideți să ne amintim de introducere și de gluma comicului care enumera cele patru lucruri pe care trebuie să le facem ca părinți: să ne îmbrăcăm copiii, să le dăm de mâncare, să le facem baie și să îi trimitem la culcare. Toate acestea — sarcinile unui părinte — se poate să nu fie chiar floare la ureche, așa cum v-ați fi așteptat, însă sper că vă va fi mai ușor dacă veți ține seama de următoarele:

- Puneți deoparte orice amintiri neplăcute din propria copilărie care vă împiedică să vă exprimați afecțiunea, acceptarea și înțelegerea sau să îi acordați copilului dragostea și prezența dumneavoastră.
- Creați un cămin armonios, în care copilul să se simtă în siguranță și în care orice neînțelegere să poată fi rezolvată cu ușurință.
- Acceptați nevoile copilului de a avea parteneri de joacă de toate vârstele, experiențe liniștitoare și mare parte din timpul și atenția dumneavoastră.
- Priviți situațiile și din punctul de vedere al copilului.
- Ajutați copilul să găsească modalități de a-și exprima sentimentele adevărate (și nu sentimentele pe care insistați să i le atribuiți), recunoașteți că aceste sentimente sunt

justificate și încercați să le înțelegeți (și faceți același lucru și cu sentimentele dumneavoastră).

- Nu îi săriți mereu în ajutor, ci permiteți-i să găsească singur soluții, fără să îi dictați ce să facă.
- Impuneți limite definindu-vă pe dumneavoastră, și nu criticând copilul.
- Acceptați că veți face greșeli. Nu vă apărați, asumați-vă greșeala și faceți schimbările necesare.
- Nu vă încăpățânați să ieșiți câștigător din conflicte, încercați mai bine să cooperați și să colaborați cu copilul.

Altfel spus, bucurați-vă de relația cu copilul dumneavoastră, deoarece acesta are nevoie în primul rând de o relație trainică, iubitoare, sinceră și plină de înțelegere cu dumneavoastră.

Nu uitați: când apare o problemă, nu vă concentrați pe copil, de parcă el ar fi singura cauză a problemei. Analizați și ce are loc între dumneavoastră și copil. Acolo veți găsi răspunsul.

Aceste reguli generale sunt valabile indiferent de vârsta dumneavoastră și a copilului.

Ceea ce este uluitor este că — în ciuda greșelilor pe care le comitem, în ciuda iubirii pe care o ascundem, în ciuda furiei cu care copleșim copiii, în ciuda momentelor în care îi grăbim sau ne ascundem de ei, sau îi respingem, sau nu avem încredere în ei (deși ar trebui), sau refuzăm să vedem lucrurile din perspectiva lor, sau ne identificăm prea mult cu ei și nu le permitem să aibă individualitatea lor, sau le cerem prea mult — rămânem atașați unii de alții.

Trebuie să ne liniștească ideea că putem întări acest atașament dacă suntem suficient de cinstiți și de curajoși încât să reparăm rupturile, iertându-ne pe noi înșine și dându-ne seama că facem ce putem mai bine. Îi putem ajuta și încuraja să își îndeplinească dorințele și visurile. Și putem crede în ei. Așa cum cred eu în dumneavoastră.

Mulțumiri

Doresc să le mulțumesc părinților mei, care nu mai sunt în viață. Mi-au oferit o copilărie minunată, iar greșelile pe care le-au făcut mi-au fost foarte utile în cariera de psihoterapeut și scriitor.

Când eram însărcinată, știam deja că voi proceda altfel decât ei în privința anumitor aspecte, așa că am citit mult ca să mă informez. Iată titlurile care mi-au fost de cel mai mare ajutor: *Cum să creștem copilul cu compasiune (Compassionate Childrearing)* de Robert Firestone, *Cum să vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească (How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk)*, de Adele Faber și Elaine Mazlish și *Procesele psihologice ale creșterii copilului (Psychological Processes of Childbearing)*, de Joan Raphael-Leff. Observațiile acesteia despre părinții care facilitează și părinții care reglementează sunt excelente. Cartea lui Firestone este despre unele tipare toxice de comportament pe care le moștenim și le lăsăm moștenire fără să vrem, precum vocea critică interioară, iar Faber și Mazlish scriu despre importanța validării sentimentelor. Am reținut aceste idei, care m-au ajutat mult în educația propriului copil și de care m-am folosit și când am scris această carte. Am fost influențată și de cercetările lui Donald Winnicott, mai ales în legătură cu părinții care își urăsc copiii sau le este ciudă pe aceștia, precum și soluțiile găsite la aceste probleme.

Am citit mult mai multe de atunci. Cartea *Originile: Cum ne este influențată viața de cele nouă luni de dinainte de naștere*

(Origins: How the Nine Months before Birth Shape the Rest of our Lives) de Annie Murphy Paul a influențat puternic capitolul despre sarcină. Recomand această carte viitorilor părinți, alături de *Sarcina de probă: Amniocenteza și politicile sexuale ale condiției de mamă (The Tentative Pregnancy: Amniocentesis and the Sexual Politics of Motherhood)* de Barbara Katz Rothman. Dar nu numai cărțile au reprezentat o sursă prețioasă de informații; blogul lui Janet Lansbury, JanetLansbury.com, m-a influențat puternic și a influențat și această carte și îl recomand părinților care au copii mici. De aici am aflat că nu este indicat să distragem atenția copilului, că nu este bine să forțăm copilul să stea în șezut prea devreme, precum și studiul de caz legat de cât de mult trebuie să intervină părintele pentru a ajuta copilul (Freya). Tot în acest blog am citit pentru prima oară cât de important este să respectăm copiii, nu numai să îi iubim. Am aflat multe și din *O copilărie frumoasă: căutarea valorilor în era competiției (A Good Childhood: Searching for Values in a Competitive Age)* de Judy Dunn și Richard Layard despre structura familiei și efectele asupra copiilor. *Antropologia copilăriei (The Anthropology of Childhood)* de David F. Lancy este sursa expresiei „magie simpatetică", precum și a conceptului de parenting centrat pe copil sau pe adult, dezvoltat pe baza ideilor pe care le-am aflat de la Joan Raphael-Leff. M-a ajutat mult *Neurobiologia și dezvoltarea moralității umane* de Darcia Narvaez; ideile și cercetările ei sunt extraordinare, mai ales cele legate de *sleep training* și de efectul potențial nociv al acestei metode. *Copilul exploziv (The Explosive Child)* de Ross Greene m-a ajutat să definesc și să împart pe categorii comportamentul neadecvat al copiilor, iar ideile sale despre disciplina prin colaborare mi-au fost de mare folos. Lui îi aparține ideea că pentru a se comporta adecvat copilul trebuie mai întâi să învețe să fie flexibil, să rezolve problemele care survin și să tolereze frustrarea. Tot de aici am luat și ideea de a scrie o scrisoare din perspectiva

copilului pentru ca părinții să înțeleagă mai bine cum se simte acesta. Sursele enumerate mai sus, alături de alte cărți, bloguri, podcasturi și înregistrări de care m-am folosit sunt enumerate în secțiunea de Bibliografie recomandată.

Simt nevoia să mulțumesc și următoarelor persoane. Voi începe cu profesioniștii: îi sunt îndatorată directoarei școlii gimnaziale pe care a urmat-o Flo, Margaret Connell, pentru că a învățat-o multe nu numai pe fiica mea, ci și pe mine, mai ales în privința minciunilor copiilor. Colegilor mei psihoterapeuți cu care am stat de vorbă în timp ce scriam această carte le voi fi mereu recunoscătoare. Doresc să îi mulțumesc în special prietenei mele Dorothy Charles de la organizația Tribal Ground din California. Dorothy m-a ajutat cu „dinamica învingătorului și învinsului", iar conversațiile noastre, precum și comentariile ei pe marginea unei prime versiuni a manuscrisului au fost deosebit de utile. Prietena mea, specializată pe psihoterapie gestalt-corporală, Julianne Appel-Opper de la The Living Body din Berlin m-a ajutat cu multe dintre conceptele din această carte, în special cele privind dialogul, reciprocitatea și minunata ei metaforă legată de teoria atașamentului. A citit o ciornă timpurie a manuscrisului și a făcut niște adnotări de neprețuit. Ar fi fost o carte mult mai sărăcăcioasă fără contribuția ei. Am petrecut patru zile într-un spa din Germania de Est, discutând împreună idei pentru această carte, și abia aștept să ne revedem când voi termina de scris. Nicola Blunden de la Universitatea din South Wales mi-a ascultat cu răbdare ideile când grupul nostru de scris format din două persoane a stat împreună într-o casă din South Downs. Nicky Forsythe, fondator și director executiv al Talk for Health, din Londra, a dezvoltat exercițiul „Cât de confortabil vă simțiți cu emoțiile?", iar exercițiul „Să învățăm să dialogăm" a fost adaptat după un exercițiu dezvoltat de ea la Talk for Health, „Cum să ascultăm". Îi datorez mulțumiri scriitoarei Wendy Jones,

care, când eram într-un moment de criză, mi-a recomandat să aplic tehnica gestalt a scaunului gol, mai precis m-a încurajat să am o conversație cu această carte, în urma căreia am înțeles mai bine în ce direcție doresc să înaintez. Îi mulțumesc și lui Louis Weinstock, terapeut de copii și de familii la Bounce Works, pentru încurajarea și feedback-ul despre tehnologie și starea de spirit de bază. Îi sunt recunoscătoare și jurnalistei Suzanne Moore, care studiază să devină psihoterapeut, care a subliniat cât este de important nu numai să ne iubim copiii, ci să ne și placă de ei; această frază mi-a rămas în minte și m-a influențat în timpul scrisului. Îi mulțumesc lui Aaron Balik de la Stillpoint, din Londra, care mi-a permis să public cartea la editura Stillpoint Spaces. Ați fost cu toții generoși cu timpul, ideile, încurajarea și afecțiunea voastră și nu aș fi putut scrie această carte fără voi.

Fiica mea Flo a citit primele notițe dezorganizate și m-a implorat să nu renunț la idee. Mi-a dat sfaturi și pe parcurs. M-a convins că merită să continui; dacă n-ar fi fost ea, n-aș fi putut termina. A fost și foarte generoasă, fiindcă este singurul studiu de caz unde am dat numele real al copilului. Am învățat atât de multe despre viață de la Flo. Revăzând lumea prin ochii ei, am devenit nu numai un scriitor, ci și un individ mai bun. Flo mi-a prezentat-o și pe Hannah Jewell, care m-a ajutat enorm cu scrisul cărții. Îi sunt foarte recunoscătoare soțului meu, Grayson, pentru dragostea, curajul și sinceritatea de care a dat dovadă ca tată. A fost minunat să asist la relația dintre el și Flo și să știu că asistă la relația mea cu ea. Și, deși a trebuit să ducă alături de mine greul scrierii acestei cărți, nu s-a plâns deloc. Le mulțumesc și prietenilor mei care m-au încurajat de-a lungul timpului, în special lui Janet Lee, Yolanda Vazquez și Jonny Phillips, Alba Lily Phillips-Vasquez, Helen Bagnall (care m-a fotografiat o dată când eram nemulțumită cu progresul cărții și o dată când eram mai optimistă), iar ea, Diccon Towns și Juliet Russel, m-au prezentat

publicului de la Salon London și Also Festival, ceea ce m-a ajutat enorm. Au fost cu toții alături de mine în timp ce am lucrat la această carte și îi iubesc foarte mult. Le sunt recunoscătoare și prietenilor pe care îi văd mai rar, dar cu care stau de vorbă online. Și ei mi-au păstrat vie buna dispoziție: îi mulțumesc lui Rose Boyt, care mi-a oferit un feedback folositor după citirea manuscrisului, lui Damian Barr, care m-a invitat să citesc fragmente din carte la salonul său literar de la luxoasa sală de bal a Hotelului Savoy, precum și lui Claire Conville, care m-a invitat la Curious Arts Festival unde am putut testa unele dintre ideile acestei cărți pe minunatul public de acolo. Acești prieteni mi-au dat curajul de care am avut nevoie.

Am stat de vorbă cu mulți, mulți părinți pentru a găsi studii de caz, iar exemplele pe care nu le-am folosit au fost la fel de utile ca cele pe care le-am prezentat aici, fiindcă mi-au format și mi-au ascuțit gândirea și mi-au arătat cum este să fii părinte, m-au ajutat să văd că perspectiva mea ca mamă și ca fiică nu este decât una din nenumărate altele. Nu numai că am vorbit cu mulți părinți, însă mulți mi-au scris, au participat la chestionarele mele, s-au conversat cu mine online, m-au contactat la revista *Red*, unde am o rubrică de sfaturi, iar unii dintre ei mi-au fost pacienți. Le sunt recunoscătoare tuturor.

Le sunt recunoscătoare tuturor copiilor, adolescenților și adulților pe care am avut onoarea să îi cunosc și de la care am învățat, în special pacienților mei, care mi-au demonstrat iar și iar că tiparele sentimentelor, gândurilor și reacțiilor care se formează în copilărie rămân neschimbate multă, multă vreme. Vă mulțumesc tuturor, fiindcă mi-ați fost profesori. Îi mulțumesc mai ales pacientei cu pseudonimul „Gina", deoarece nu numai că mi-a oferit material pentru studiu, ci mi-a indicat și câteva greșeli în primele variante ale manuscrisului, precum și fiindcă mă susține și mă încurajează.

Mai am profesori cărora să le mulțumesc. Prof. Maria Gilbert și prof. Diana Smukler au condus un grup de psihoterapie care s-a reunit timp de mai mulți ani la începutul acestui secol. Aici am învățat și am discutat multe concepte, teorii și idei de psihanaliză relațională, pe care le-am aplicat în această carte, dar, pe lângă aceasta, cele două profesoare m-au încurajat să am mai multă încredere în abilitățile mele. M-a încurajat și terapeutul meu, prof. Andrew Samuels, care mi-a arătat că o persoană într-o poziție de autoritate nu pierde din autoritate când se arată vulnerabil, nesigur și sincer. Mi-a spus și că există două tipuri de terapeuți, cei care se duc la ateliere și cei care le organizează, și m-a ajutat observația sa că mă aflu în categoria greșită. Ședințele cu acesta s-au încheiat cu multă vreme în urmă, dar efectele pozitive le resimt până azi. Le sunt recunoscătoare tuturor terapeuților la care am apelat de-a lungul timpului. Prin terapie am aflat ce înseamnă să fii într-o relație și că aceste învățături se pot aplica oricărei relații, mai ales celei dintre părinte și copil.

Îi mulțumesc agentului meu, Karolina Sutton, care m-a invitat la prânz și m-a întrebat dacă am vreo idee pentru o carte. I-am spus că aș putea scrie o carte despre importanța relației dintre părinte și copil ca un fel de manual de parenting puțin diferit de cele tradiționale și, înainte să mă pot hotărî dacă doresc sau nu să mă apuc de scris, a organizat o întâlnire cu Venetia Butterfield de la Penguin Random House. Niciodată nu s-a mâncat atât de mult de prânz în procesul de scriere și publicare a unei cărți. Venetia m-a scos la masă de multe ori și am vorbit adesea despre experiențele noastre de mamă, astfel încât aveam impresia că ne înțelegem de minune. Apoi i-am trimis prima versiune, care nu i-a plăcut. Am trecut printr-un proces de ruptură și reparație și am colaborat până am găsit o formă care ne plăcea amândurora. Am fi putut fugi una de cealaltă, dar n-am făcut-o. Consider că orice relație care deraiază se poate redirecționa pe calea

corectă, devenind astfel mai trainică și mai valoroasă. Ce bine se potrivește că ruptura și reparația reprezintă o parte importantă a acestei cărți și că Venetia și cu mine am trecut prin acest proces ca scriitor și editor. Îți mulțumesc că n-ai renunțat, Venetia. Le sunt recunoscătoare și lui Aimee Longos, Jack Ramm și Sarah Day pentru munca de editare.

Și în final, dacă nu v-ați plictisit de citit, înainte să ajung la „și toți cei care mă cunosc", de parcă aș fi un concurent de la o emisiune radio, doresc să îi mulțumesc fostei mele colege de la revista *Red*, un excelent editor al rubricii mele timp de mulți ani, care a preschimbat cu totul această carte. Brigid Moss a pus exact întrebările care trebuie și m-a obligat să răspund la ele. Brigid Moss, EȘTI O VEDETĂ ÎN ADEVĂRATUL SENS AL CUVÂNTULUI, un minunat editor și scriitor, un părinte de invidiat și te iubesc.

Și le mulțumesc și tuturor celor care mă cunosc. Pare banal, dar cu toții ne influențăm unii pe alții, ne formăm și ne susținem unii pe alții. De exemplu, jocul de-a petrecerea amintit în secțiunea despre joacă a fost inventat de Esme, în vârstă de un an. Acum vreo douăzeci de ani, tatăl ei, Guy Scantlebury, lucra la noua mea bucătărie și venea uneori obosit la muncă. „M-a trezit la cinci dimineața să ne jucăm de-a petrecerea", mă lămurea.

Philippa Perry,
septembrie 2018